

Core3D

Core 3D ist ein modernes dreidimensionales Rückentraining. Durch die Kombination aus jeweils einer Mobilisations- und einer Kräftigungsübungen ergeben sich kleine Abfolgen und lassen kurzweilige Stundenbilder entstehen.

Diese Übungen waren Teil der heutigen masterclass:

Im Stand:

1. Squat-Rotation-Kombi
 - A: Erst Rotation im OK (Hände an Schläfen)
 - B: Dann Squat, abwechselnd ein Knie heben beim hoch kommen
 2. Ausfallschritt-Rotation-Kombi
 - A: Erst ein Arm auf ggü. Liegenden Oberschenkel, anderen Arm zur Decke und zurück
 - B: Dann 2x Im Ausfallschritt tief & hoch (Arme seitl gestreckt)
 3. Vorbeugen-Schwing-Kombi
 - A: Erst Arme: 4ZZ seitl strecken, 8ZZ 2x schwingen, 4ZZ Arme tief
 - B: Dann Vorbeuge: 12ZZ unten halten, 4ZZ aufrichten
2. für andere Seite wiederholen
4. Ausfall-Wellen-Kombi
 - A: Erst Lateralflexion (eine Hand tief, eine Hand an der Schläfe) + Vorbeuge -> Später OK-Welle
 - B: Dann Ausfallschritt tief und hoch
 5. Krieger-Squat-Kombi
 - A: Erst Krieger: Ein Bein zum seitl. Ausfallschritt zurück
 - B: Dann Squat mit geschlossenen Beinen
4. Für andere Seite wiederholen

Auf der Matte

1. Hund-Stretch-Kombi – abwechselnd beide Seiten
 - A: Erst einbeiniger herabschauender Hund, Bein übersetzen -> Sitzen
 - B: dann im Sitzen ein Bein abgestellt, anderes Bein gestreckt ran ziehen
 2. Nadelöhr-Po-Kombi
 - A: Erst Im Vierfüßler, ein Arm unter aufgestellten Arm durch & dann zur Decke strecken (=Nadelöhr)
 - B: Dann im Vierfüßler, ein Knie beugen, mehrmals hoch & tief bewegen (Po Muskulatur)
 3. Cobra-Stütz-Kombi
 - A: Erst in Bauchlage OK anheben und senken (=Cobra)
 - B: Dann aus Bauchlage in Stütz und zurück
2. für andere Seite wiederholen
4. Bauchlagen-Rotations-Kombi
 - A: Erst in Bauchlage Hände neben Schultern stützen, 1 Bein über anderes Bein -> Rotations-Stretch
 - B: Dann in Bauchlage 1 Knie beugen, Oberschenkel mehrmals heben und senken
 5. Schneidersitz-Seitneigen-Kombi
 - A: Erst im Schneidersitz abwechselnd einen Ellenbogen seitl. Am Boden absetzen (Seitneige)
 - B: Dann Hände an Schläfen + OK Vorbeuge
 6. Rolldown-Oberschenkel-Kombi
 - A: Erst roll up & down
 - B: Dann ein gestrecktes Bein im sitzen mehrmals anheben

Bei Fragen zur Musik oder anderen Inhalten könnt ihr mich jederzeit kontaktieren:
Mail: rose.sarah@gmx.de Facebook & Instagram: [sarah_rose_fitness](https://www.instagram.com/sarah_rose_fitness/)

Weitere Aus- und Fortbildungstermine mit mir unter www.sarahrose.de