

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 seidl gestreckt)
3. Vorbeugen-Schwing-Kombi
A: Erst Arme: 4ZZ seidl 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 seidl. 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 seidl. 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](#)

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