

Core-Workouts

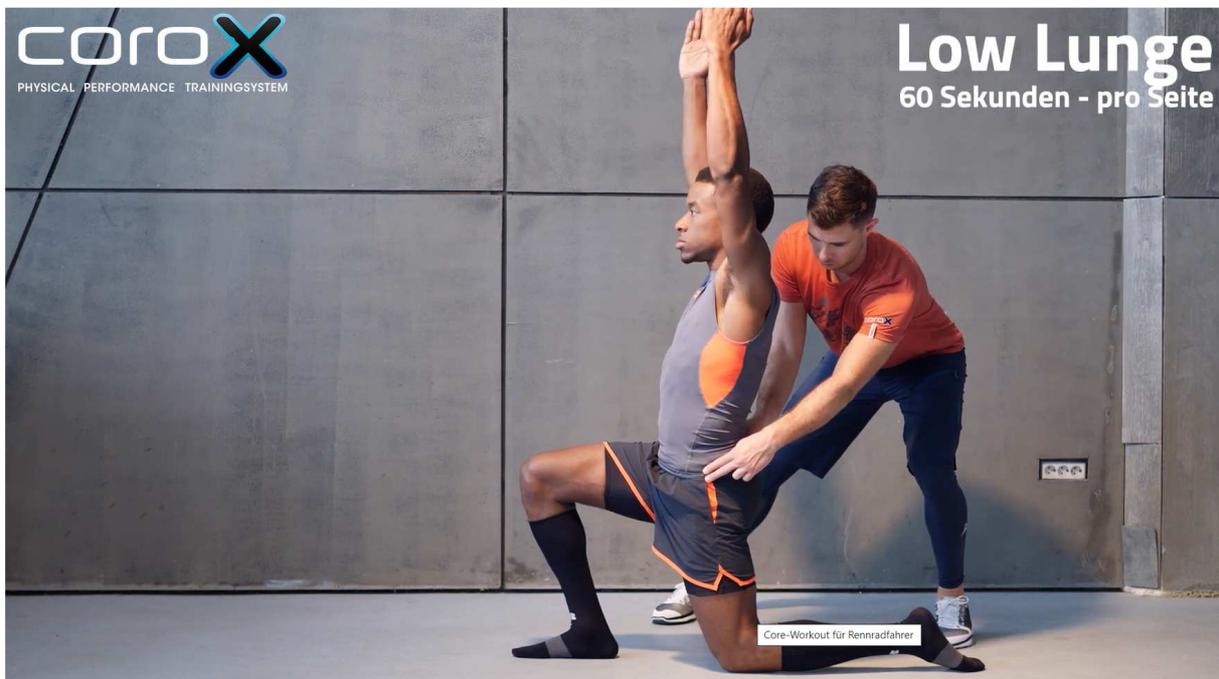


#30 Eine Top-Übung, die maximale Körperspannung fordert. In Ausgangsposition auf den Knien (eine weiche Matte ist dabei vorteilhaft) ...



mtb NEWS
© Rico Haase

#31 ... versuchen, mit der Langhantel (oder auch mit anderen rollfähigen Gerätschaften) sich möglichst weit nach vorne zu schieben. Hierzu ist Spannung im ganzen Körper gefragt



COROX
PHYSICAL PERFORMANCE TRAININGSYSTEM

Low Lunge
60 Sekunden - pro Seite

Core-Workout für Rennradfahrer







Hüftbeugen aus der Horizontalen



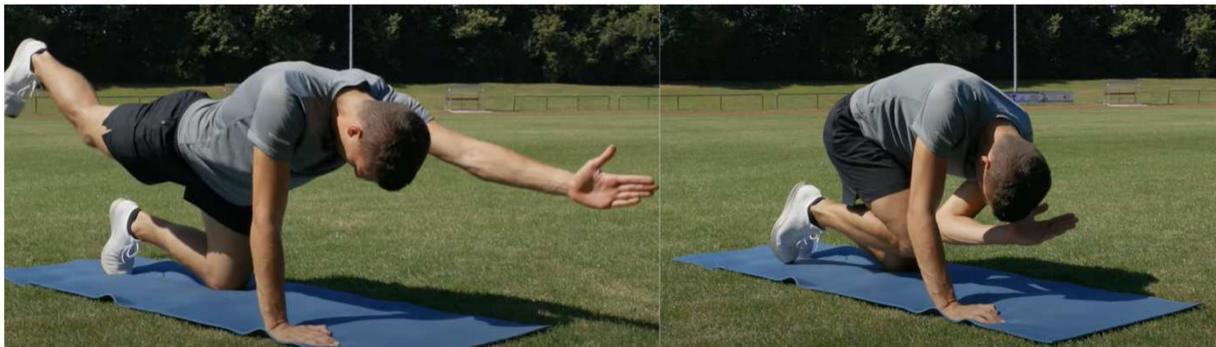




Splitsqats



Vierfüssler diagonal



Dynamic Plank



Einbeiniger Hüftheber

