

# Lift up

---

Der **Lift up** ist eine gute Übung um die Stabilität im Rumpf zu verbessern. Wir nutzen mit dem Swissball eine instabile Stützfläche um möglichst effektiv zu trainieren und auch die intermuskuläre Koordination ins Training einzubinden.

Auch in dieser Übung findet ein Wechsel zwischen **Position 1** und **Position 2** statt. Aus der Ausgangsposition "Position1" wechseln wir mit Hilfe eines kurzen Anwippens in Position 2. Wer genügend Kraftfähigkeiten hat, kann den Wechsel zwischen den Positionen ohne Anwippen ausführen. Die Intensität des Lifts kann durch die Positionierung der Füße noch variiert werden. Je breiter die Füße auseinander stehen, desto einfacher wird die Übung. Demnach können Unterforderte den Lift gerne auch einbeinig versuchen!!! Dazu einfach eine Fußspitze ein wenig vom Boden abheben.

**Anfänger** machen **3x5** Wdh. mit 40sec. Pause;

!!!! 1 Wdh.= von P1 zu P2 und zurück !!!

**Semi-Pro's** machen **3x10** Wdh. mit 40sec. Pause

**Pro's** machen **3x15** Wdh. mit 40sec. Pause

**Weltmeister** machen immer noch **einen mehr!!!**



**Position 1:** Oberkörper und Beine bilden eine gerade Linie  
Unterarme und Handflächen liegen oben mittig auf dem Swissball auf

!!! Wer ein unangenehmes Gefühl im unteren Rücken spürt, kann sein Gesäß leicht anheben!!!



**Position 2:** Hände stützen auf dem Swissball  
Oberkörper bleibt in einer Linie mit den Beinen

Viel Spaß !!!