

Kräftigungsprogramm – Rumpfmuskulatur

Trainieren Sie so, dass Sie sich in der trainierten Muskulatur „mittel bis angestrengt“ belastet fühlen. Wiederholen Sie die Übungen etwa 15-30mal.

Übung 1 Curl-Up - Kräftigung der Bauchmuskulatur

- Rückenlage, Kinn heranziehen, den Kopf leicht heben, die Ellbogen einige Zentimeter vom Boden abheben, ein gestrecktes Bein zusätzlich abheben



Übung 2 Käfer - Kräftigung der Bauchmuskulatur

- Rückenlage, Beine abwechselnd nach vorne schieben, Hand berührt den diagonalen Fuß



Übung 3 Rücken heben - Kräftigung der Rückenmuskulatur

- Den „geraden“ Oberkörper langsam nach vorne neigen und wieder langsam aufrichten, zur Intensivierung Arme strecken



Übung 4 Oberkörper aufrollen - Kräftigung der Rückenmuskulatur

- Den Oberkörper bei fixiertem Becken kontrolliert nach unten beugen und wieder aufrollen.



- Wirbelsäule bewusst Wirbel für Wirbel nach oben aufrollen



Übung 5 Unterarmstütz mit Drehung in Seitstütz - Ganzkörperkräftigung

- Unterarmstütz, mit Rumpfspannung den Körper zur Seite in den Seitstütz drehen. Sollte die Übung zu schwer sein, führen Sie die Übung mit gebeugten Beinen durch

