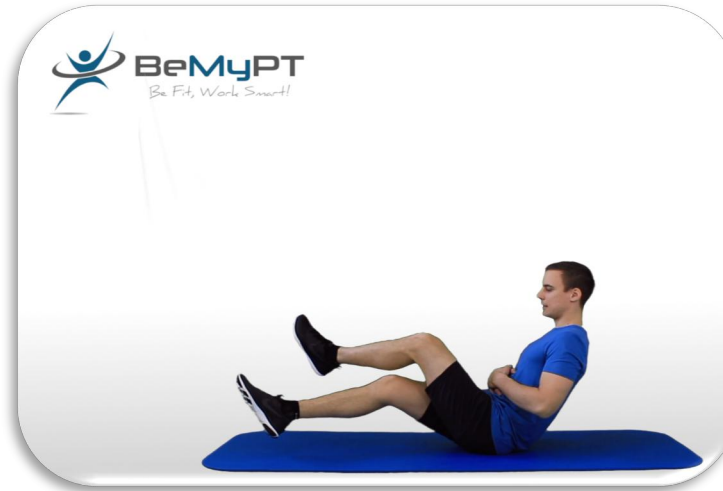


Sitz-Beine-Kreuzen



Ausgangsstellung

Sitzposition mit angehobenen und leicht gebeugten Beinen. Stabilisation des Rumpfes durch angespannte Bauch- und Rückenmuskulatur.



Durchführung

Die Beine kreuzen. Den Oberkörper stabil über dem Boden halten.

Ziel

Kräftigung der Bauchmuskulatur

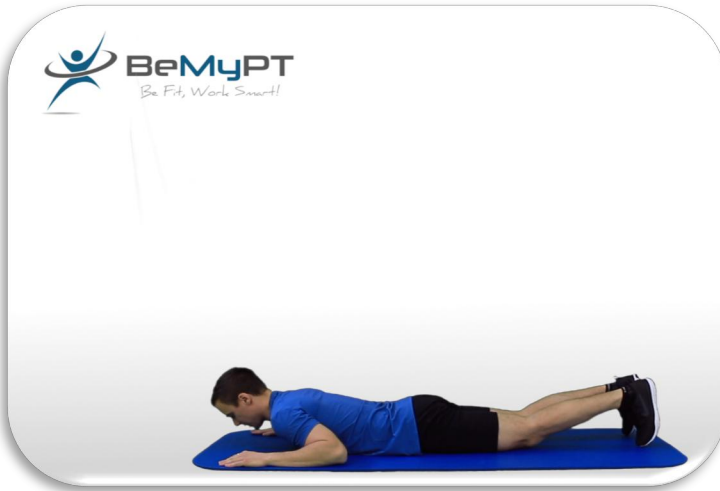
Belastung

30 Wdh. – 1 bis 3 Sätze

Beachte

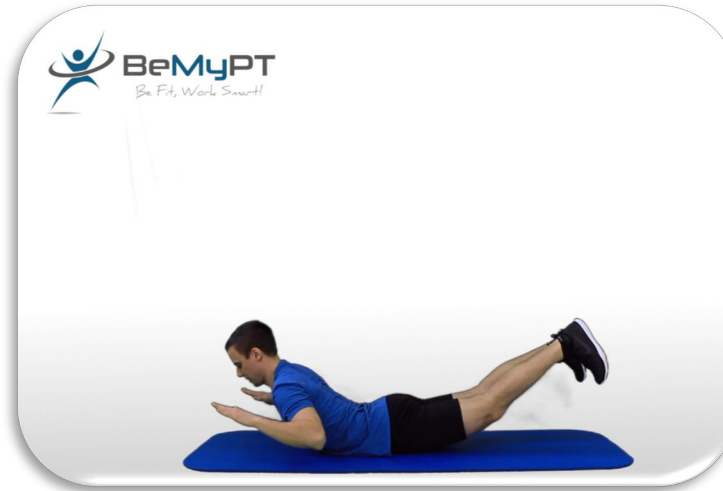
Die Rumpfstabilität beibehalten und den Körper stabil halten. Die Füße haben keinen Kontakt zum Boden.

Rückencrunches



Ausgangsstellung

Bauchlage mit angewinkelten Armen neben dem Körper.



Durchführung

Den Oberkörper und die Beine anheben.

Ziel

Kräftigung der (unteren) Rückenmuskulatur

Belastung

20 Wdh. – 1 bis 3 Sätze

Beachte

Der Blick bleibt in Richtung Boden.

Sitz-Crunches



Ausgangsstellung

Sitzposition mit angestellten Beinen. Die Arme liegen auf den Knien. Stabilisation des Rumpfes durch angespannte Bauch- und Rückenmuskulatur.



Durchführung

Den Körper absenken bis die Handflächen auf den Knien liegen. Anschließend wieder langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.

Ziel

Kräftigung der Bauchmuskulatur

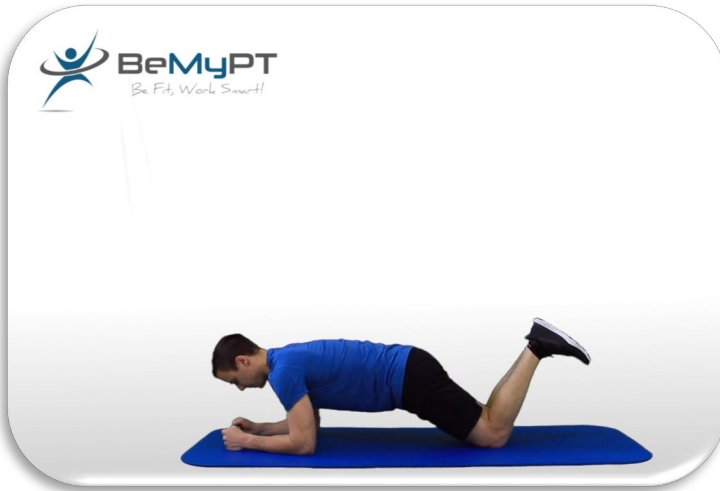
Belastung

15 Wdhl. – 1 bis 3 Sätze

Beachte

Die Rumpfstabilität beibehalten und den Körper stabil halten.

Bankstand (kniend-diagonal)



Ausgangsstellung

Stützposition auf den Knien und Unterarmen. Stabilisation des Rumpfes durch angespannte Bauch- und Rückenmuskulatur.



Durchführung

Einen Arm und das gegenüberliegende Bein anheben. Wechselseitige Weiterführung der Übung.

Ziel

Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Belastung

20 Wdhl. – 1 bis 3 Sätze

Beachte

Die Rumpfstabilität beibehalten und den Körper stabil halten.