

# Beinheben auf dem Rücken

Die trainierten Muskeln in dieser Übung: primär die geraden Bauchmuskeln, sekundär Hüftbeuger und Beckenboden.

- ① Auf den Rücken liegen und Beine ausstrecken.
- ② Nun die Beine hochheben und dabei ausatmen.
- ③ Anschliessend die Beine wieder langsam nach unten zum Boden absenken und dabei ausatmen.

## einfacher

- Die Übung abwechslungsweise mit je einem Bein ausführen.

## schwieriger

- Einen Rucksack oder einen Gymnastikball zwischen die Füsse klemmen.

## Bemerkungen

- Dafür sorgen, dass sich der untere Rücken über die ganze Bewegung am Boden befindet (aktiv nach unten drücken, dadurch wird die Beckenbodenmuskulatur aktiviert).
- Die Beine dürfen bei dieser Übung leicht gebeugt sein.



# Plank auf der Rolle

In dieser Übung trainierte Muskeln: Primär die Rumpfmuskulatur, sekundär der Oberkörper und Beine (statisch).

- Die Unterarme auf der Rolle positionieren und darauf achten, dass sich die Schultern über den Ellenbogen befinden.
- Nun in die Plank-Position gelangen und den gesamten Körper unter Spannung bringen.
- Gleichmässig ein- und ausatmen und diese Position für einige Sekunden halten.

## einfacher

- Einen Plank auf den Unterarmen oder den Händen mit ausgestreckten Armen (ohne Rolle) machen.

## schwieriger

- Sich vorstellen, an den Ellenbogen und Zehen Magnete zu haben, die sich gegenseitig anziehen. Zusätzlich Spannung im Bauchraum erzeugen ohne das Becken zu weit nach oben zu schieben.

## Bemerkungen

- Dafür sorgen, dass der Bauchraum unter Spannung bleibt und die Beine fast ganz durchgestreckt sind.
- Vom Gefühl her mit den Unterarmen aktiv von der Rolle wegdrücken, um zusätzlich Spannung zu erzeugen.



# Plank seitlich

Die in dieser Übung trainierten Muskeln: Primär die seitlichen Bauchmuskeln, sekundär die Rumpfmuskulatur und die Schultern.

- Seitlich mit ausgestreckten Beinen hinlegen, und einen Unterarm auf dem Boden positionieren.
- Nun hochdrücken und das Becken nach oben schieben.
- Gleichmässig ein- und ausatmen und diese Position für einige Sekunden halten.

## einfacher

- Mit einem Knie auf dem Boden bleiben, die Beine leicht angewinkelt lassen und anschliessend hochdrücken. Durch den kürzeren Hebelarm ist nun weniger Gewicht zu bewältigen.

## schwieriger

- Den oberen Arm in der seitlichen Plank Position nach oben ausstrecken, ihn dann nach unten bringen und unter dem Körper durchstrecken, währenddessen den Oberkörper leicht eindrehen. Anschliessend den Arm wieder nach oben bringen und diese Bewegung wiederholen.

## Bemerkungen

- Die Schulter befindet sich in der seitlichen Plank-Position direkt über dem Ellbogen.
- Sich während der Übung vorstellen, ein Seil um die Hüfte zu haben, das immer leicht nach oben zieht.



# Sit ups

Diese Übung beansprucht vor allem die geraden Bauchmuskeln, zweitrangig den Hüftbeuger.

- ① Auf den Rücken liegen, die Füße entweder auf dem Boden positionieren oder die Beine leicht angewinkelt in der Luft halten.
- ② Nun Wirbel für Wirbel so weit wie möglich aufrollen, die Spannung am obersten Punkt kurz aufrechterhalten, danach langsam wieder abrollen.
- ③ Ausatmen beim Aufrollen, einatmen beim Abrollen der Wirbelsäule.

## einfacher

- Mithilfe eines Bandes oder Handtuches hochziehen, dann die Wirbelsäule kontrolliert abrollen.

## schwieriger

- Die Spannung am Punkt der maximalen Kontraktion für ca. 3 Sek. halten und den Bauch aktiv nach unten in den Boden drücken.

## Bemerkungen

- Der untere Rücken bleibt über die ganze Bewegung am Boden und hebt sich nicht ab.
- Wenn beim Abrollen der Wirbelsäule die Spannung in den Bauchmuskeln nachlässt, stoppen und die Wirbelsäule wieder aufrollen.



# Superman

Die geraden Bauchmuskeln und die Rückenstrecker werden in dieser Übung primär trainiert, sekundär die Schultern und das Gesäss.

- ① Die Hände und Knie etwa schulterbreit auf dem Boden positionieren.
- ② Nun den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig ausstrecken.
- ③ Anschliessend den rechten Ellbogen und das linke Knie unter dem Körper zusammenbringen und dabei ausatmen.

## einfacher

- Eine Teilbewegung ausführen: Nicht ganz in die Streckung gehen, den Ellbogen und Knie so nahe wie möglich zusammenbringen.

## schwieriger

- Die Bewegung in Zeitlupe ausführen und dabei im Bauchraum so viel Spannung wie möglich erzeugen.

## Bemerkungen

- Die Schultern befinden in der Ausgangsposition in einer senkrechten Linie mit den Ellenbogen und den Handgelenken.
- Beim Hinführen von Ellenbogen zum Knie die Wirbelsäule maximal einrunden und die Bauchmuskeln dabei aktiv anspannen.
- Die Übung beidseitig ausführen.





# Plank diagonal

Diese Übung spricht primär die geraden und die seitlichen Bauchmuskeln an, sekundär die Schultern, Arme und die Hüftbeuger.

- ① Zu Beginn in die Liegestützposition begeben.
- ② Nun das rechte Knie diagonal nach vorne zum linken Handgelenk bringen.
- ③ Anschliessend das rechte Knie in die Ausgangsposition zurückbringen und dasselbe mit dem linken Knie ausführen.

## einfacher

- Eine Teilbewegung ausführen: Das Knie nicht ganz bis zum Handgelenk führen, sondern nur bis unter den Bauch und wieder zurück.

## schwieriger

- Die Bewegung in Zeitlupe ausführen und dabei im Bauchraum so viel Spannung wie möglich erzeugen.

## Bemerkungen

- Das Becken soll sich über die Bewegung nach vorne leicht eindrehen.
- Ausatmen, wenn das Knie nach vorne geht, einatmen beim Zurückbringen des Knies.

