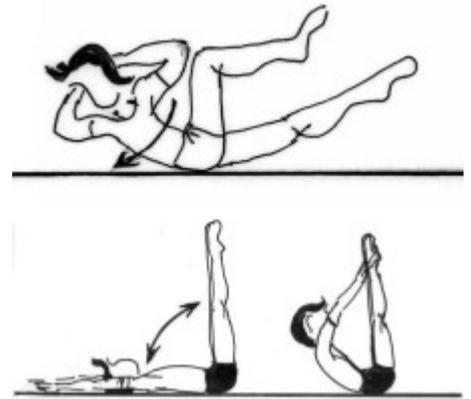


Kräftigen – Rumpf vorne gerade/schräg: Käfer

Rumpfbeugen ohne Spannungsabbau zur Stärkung der Bauchmuskulatur: Mit dieser Übung werden durch die diagonale Ausrichtung die schrägen Muskeln mitgestärkt.

In der Rückenlage die Beine über dem Becken anwinkeln (90°). Den Oberkörper aufrollen und aus dieser Position so drehen, dass sich Ellbogen und gegenüberliegendes Knie berühren. Fließend die Seite wechseln. Die Beine führen zeitgleich «Pedalbewegungen» aus, werden also abwechslungsweise gebeugt und gestreckt. Das Becken bleibt immer stabil.



Variationen

einfacher

- Langsame, diagonale Rumpfbeugen ausführen – halb nach oben aufrollen und nach rechts drehen, wieder abrollen. Seite wechseln.
- Der rechte Fuss kann auf das linke Knie gelegt werden und die Übung zuerst nur auf rechts ausgeführt werden; dann der Fuss und die Richtung wechseln.

schwieriger

- Rückenlage, Beine zur Decke gestreckt, Arme über dem Kopf: Rumpfbeugen diagonal, die gestreckten Arme anheben und abwechslungsweise Richtung rechtes und linkes Bein führen.

Bemerkungen

- Langsame und regelmässige Bewegungen – kein Schwung anwenden
- Der Kopf wird von den Händen gestützt – kein Reißen am Kopf
- Bauchspannung anwenden – der Bauch bleibt flach und wird nicht herausgedrückt

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO