

Kraft: Schräge Bauchmuskulatur

Die schräge Bauchmuskulatur zu trainieren unterscheidet sich kaum vom «normalen» Bauchmuskeltraining. Die folgenden Übungen geben neue Variationsmöglichkeiten.



Rückenlage; ein Bein gestreckt, eines angewinkelt; Bauchmuskeln anspannen und Nacken lang machen.



Aus der Vorspannung ziehen die Arme aussen am angewinkelten Bein nach vorne. Die Lendenwirbelsäule bleibt neutral. Seitlich nicht auf den Schultern abstützen.

Variationen

Einfacher



Sitz auf kniehohem Kasten; Hände am Hinterkopf platzieren. Nacken lang ziehen. Ellenbogen bilden mit den Schultern eine Achse.



Aus dem aufrechten Sitz Ellenbogen und gegengleiches Knie zusammenführen. Die beiden Ellenbogen nicht zusammenklappen.

Material:Kasten

Schwieriger



Rückenlage; ein Bein angewinkelt, eines gestreckt; Finger an der Schläfe, Vorspannung.



Schulter zieht diagonal zum gestreckten Knie.

Hinweis: Der auf dem Bauch abgelegte Arm verhindert ein Ablegen auf der Gegenschulter.

Postenblatt Schräge Bauchmuskulatur

Quelle: Corina Mathis, Ausbilderin Erwachsenensport esa, BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO