

Krafttraining im Berufsfachschulsport – Rumpf: 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.

Quelle: Urs Böller, Fachvorstand und Sportlehrperson an der Allgemeinen Gewerbeschule Basel; Joshua Strub, Personal Fitness Trainer in Basel (Bereiche Fitness und Ernährung)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO