

Bewegungsempfehlungen: Kräftigung im Alltag – Rumpf, Rücken, Bauch

Eine stabile Rumpfmuskulatur ist die wichtigste Grundlage für den Alltag sowie für zahlreiche Sportarten. Die folgenden Übungen für die Rumpf-, Rücken- und Bauchmuskulatur helfen, diese zu kräftigen und zu stabilisieren.

Aufwärmen

1. **Einstieg:** Bringen Sie Muskulatur und Kreislauf während mindestens fünf Minuten auf Betriebstemperatur (traben, hüpfen, usw.).
2. **Richtig Atmen:** Atmen Sie regelmässig während der Übung, halten Sie keinesfalls den Atem an (Pressatmung).
3. **Langsame Bewegungen** Führen Sie die Bewegungen langsam und kontrolliert aus.
4. **Wiederholungen** Idealerweise machen Sie 10 bis 20 Wiederholungen pro Übung mit jeweils 1 bis 2 Minuten Pause.
5. **Nachdehnen:** Dehnen Sie nach den Kraftübungen, um sich zu entspannen.

Unterarmstütz



Ausgangsposition: Spannung in der Bauchmuskulatur, Körper gestreckt (kein Hohlkreuz!), Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule.



Endposition: Gestrecktes Bein im Wechsel maximal eine Fusslänge heben. Körper bleibt ruhig und stabil.

Seitstütz



Ausgangsposition: Fussgelenke, Hüfte und Schulter bilden eine Linie. Spannung in der Bauchmuskulatur. Um Ausweichbewegungen zu vermeiden, können Sie die Übung an einer glatten Wand ausführen.



Endposition: Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren. Das Becken soll nicht nach hinten ausweichen.

Rückenlage



Ausgangsposition: Ein Bein angestellt, das andere Bein mit gestrecktem Knie und Hüftgelenk heben.



Endposition: Becken heben und senken, dabei den Boden nur leicht berühren. Das Bein und der Rumpf sollten eine Linie bilden.

Rückenmuskulatur – Arme in U-Haltung



Ausgangsposition: Bauchlage. Beine gestreckt. Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule, Arme in U-Haltung neben dem Kopf.



Endposition: Oberkörper und Arme in U-Haltung vom Boden abheben. Schulterblätter nach unten innen zur Wirbelsäule hin stabilisieren. Kopf nicht mehr als 5–10 cm heben.

Rückenmuskulatur – Arme in gestreckter Haltung



Ausgangsposition: Wie oben, Arme und Beine sind gestreckt.



Endposition: Abwechslungsweise einen Arm und ein Bein diagonal 10–15 cm vom Boden heben. Kopf bleibt während der Übung in der Verlängerung der Wirbelsäule leicht vom Boden abgehoben.

Gerade Bauchmuskulatur



Ausgangsposition: Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt. Arme gestreckt, Handflächen zeigen zu den Füßen.



Endposition: Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind, dann wieder zurück. Die Handflächen stossen Richtung Füße. Der Kopf berührt den Boden während der Übungsausführung nicht.

Schräge Bauchmuskulatur



Ausgangsposition: Rückenlage. Hüft- und Kniegelenk im rechten Winkel gebeugt. Beide Arme gestreckt auf der Höhe des linken (respektive rechten) Oberschenkels.



Endposition: Oberkörper einrollen bis die Schulterblätter vom Boden abgehoben sind, dann wieder zurück. Die Handflächen stossen am linken (respektive rechten) Knie vorbei Richtung Füsse. Der Kopf berührt den Boden während der Übungsausführung nicht.

Quelle: Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO