

Rumpf Kräftigung der gerade Bauchmuskulatur

Übungen	
 <p>1</p>	<p>Ziel der Übung: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur</p> <p>Ausgangsstellung: Auf Rücken liegen mit aufgestellten Beinen (1). Wenn die untere Bauchmuskulatur auch trainiert werden soll, die Oberschenkel senkrecht stellen (2).</p> <p>Dann entweder:</p> <ul style="list-style-type: none">- die Hände zu den Knien strecken- die Hände gekreuzt auf Brust- Hände an den Kopf
 <p>2</p>	<p>Ausführung: Doppelkinn machen und Oberkörper heben; bis Schulterblätter frei vom Boden sind. Langsam auf 10 zählen (laut), dabei ausatmen. (jede 10 Zählen = 1 Serie) Schultergürtel wieder ablegen. Nach kürzer Pause wieder hochkommen und nächste 10 Zählen oben bleiben. Die Lendenwirbelsäule bleibt immer am Boden liegen.</p> <p>Wiederholen: 10-20 Serien. Am Ende des Trainings, die erreichte Anzahl Serien notieren. Beim nächsten Training, diese Anzahl wiederholen oder steigern.</p>
	

Übungen	