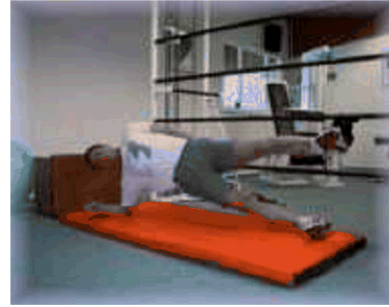
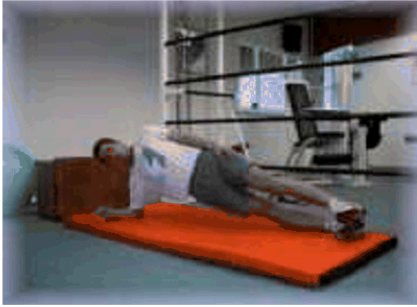
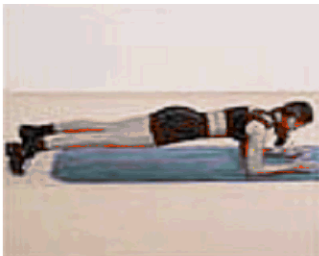


Anspruchsvolle Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur



Ganzkörperkräftigung im Seitstütz (mit Beinabheben)

Stützen Sie sich auf den Ellenbogen, so dass der Unterarm auf der Unterlage liegt und der Ellenbogen sich senkrecht unter dem Schultergelenk befindet. Der Körper muss komplett angespannt werden. Heben Sie das Becken an, bis sich die ganze Körperseite, vom Kopf bis zu den Füßen, in einer Linie befindet. Um die Intensität zu steigern, kann zusätzlich das obere Bein abgehoben werden. Beugen und strecken Sie im Wechsel das obere Bein.



Das Lineal:

Mit dieser langsam ausgeführten Übung kräftigen Sie ihre gesamte Rumpfmuskulatur; die Muskeln im Bereich der Lendenwirbelsäule genauso wie die des oberen Rückens. Der gesamte Körper muss stark angespannt werden. Die Übung muss abgebrochen werden, wenn Sie ihren Körper nicht mehr gerade halten können oder Sie dabei Schmerzen haben.

Um die Intensität zu steigern, können Sie zusätzlich im Wechsel die Füße abheben. Entweder statisch halten oder dynamisch auf der Stelle gehen.