BAUCH- & RÜCKENGYMNASTIK

10-15 Wiederholungen / 2-3 Serien / langsame kontrollierte Bewegung

1. BRÜCKE

Rückenlage- Beine hüftenbreit aufgestellt- Arme liegen neben dem Körper. Becken kippen und langsam nach oben heben.

Variation: ein Bein strecken

2. VIERFÜSSLERSTAND

Knie unter der Hüfte- Hände unter den Schultern. Kopf in der Linie mit Rücken halten. Ein Bein und den diagonalen Arm strecken.

3. RUMPFHEBER

Bauchlage- Arme und Beine strecken. Ein Bein und den diagonalen Arm heben. Daumen nach oben.

4. PLANKING

Bauchlage- abstützen auf den Unterarmen. Zehen aufstellen- den ganzen Körper hochheben. Knie, Hüfte, Schultern und Kopf in einer Linie halten.

©Parktherme Bad Radkersburg 2019

https://www.parktherme.at/vita-med/lebensstil-medizin/downloads/

BAUCH- & RÜCKENGYMNASTIK

5. PLANKING - seitlich

Seitenlage- Knie gebeugt- Ellbogen unter der Schulter aufstellen. Abstützen am unteren Unterarm- eine Linie von der Schulter bis zu den Knien. Seitlich hochheben. Variation: oberes Bein strecken.

6. BAUCHMUSKELÜBUNG - Crunches

Rückenlage- Beine in Hüftbreite aufstellen.
Arme Richtung Decke strecken.

Kopf und Schulterblätter leicht abheben.

7. BAUCHMUSKELÜBUNG - Seitliche Crunches

Rückenlage- Beine in Hüftbreite aufstellen.
Hände zusammen.

Kopf und Schulterblätter leicht abheben
und mit Armen am Knie vorbei bewegen.

8. BAUCHMUSKELÜBUNG - Diagonale Crunches

Rückenlage- einen Fuß auf das andere Knie legen. Hände hinter den Kopf. Oberkörper abheben und mit dem Ellbogen Richtung gegenseitiges Knie bewegen. Kopf nicht zu sehr ziehen!

©Parktherme Bad Radkersburg 2019