

Bauch-Rückenstation

FIT IM GRÜTT

Ziel: Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur

– FÜR ALLE GEEIGNET –

LEICHT

- Rücklings auf die Gerätefläche legen, Hüft- und Kniegelenk sind im rechten Winkel
- Kopf und Schultern anheben, Oberkörper ein Stück nach oben rollen (Crunch), Arme seitlich neben dem Körper halten
- Danach den Oberkörper wieder absenken, Kopf und Schultern aber nicht ablegen

Hinweis: Bei der Aufwärtsbewegung ausatmen, abwärts einatmen, der Blick ist immer nach schräg oben ausgerichtet

3 x 8–10 Wiederholungen



SCHWER

- Kopf und Schultern leicht anheben, beide Arme auf einer Seite
- Arme abwechselnd rechts und links an den Beinen vorbei schieben und dabei den Oberkörper etwas nach oben rollen

Hinweis: Bei der Aufwärtsbewegung ausatmen, abwärts einatmen, der Blick ist immer nach schräg oben ausgerichtet

3 x 8–10 Wiederholungen



MITTEL

- Vor das Gerät stellen und mit geradem Rücken nach vorne lehnen
- Mit Spannung im Rücken die getreckten Arme in einer Linie mit dem Körper halten, Daumen zeigen nach oben
- Wechselseitige kleine „Auf- und Ab“-Bewegung mit den Armen durchführen

Hinweis: Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule

3 x 10 Wiederholungen



Seien Sie kreativ und probieren Sie eigene Bewegungen und Übungsvarianten aus!
Weitere Übungen, auch zum Dehnen, finden Sie unter www.sportstadt-loerrach.de/fitimgruett

Fit im Grütt ist eine Initiative der Bürgerstiftung Lörrach, sie wurde durch die großzügige Unterstützung folgender Partner und Sponsoren ermöglicht.



Sportstadt
Lörrach



Gesundheitssport
Lörrach e.V.



Sparkasse
Lörrach-Rheinfelden

Volksbank
Dreiländereck



Heinrich Schmid
Maler Ausbauer Dienstleister



BAHNHOF
APOTHEKE



AWB
agentur für werbung

Gerd Werntaler



Bürgerstiftung
Lörrach