

Bauch-/Rückenstation *FIT IM GRÜTT*

Ziel: Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur

Crunch

- Rücklings auf die Gerätefläche legen, Hüft- und Kniegelenk sind im rechten Winkel. Die Hände leicht an die Ohren legen. Den Kopf, die Schultern und den Rücken anheben, in dem Sie den Oberkörper ein Stück nach oben rollen. Bewegungsrichtung: Brust zu Knie. 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 10-12 Wiederholungen



Bauchübung mit Ball

- Rückenlage auf der Liegefläche, ca. 90° in Hüft- und Kniegelenk, Kopf und Schultern sind ganz leicht angehoben
- in einer Aufwärtsbewegung den Oberkörper ein Stück aufrichten, die Arme werden dabei mit dem Ball senkrecht nach oben geführt, der Blick ist nach schräg oben gerichtet

3 x 10 Wiederholungen



Bauchübung mit Ball

- Ausgangsposition wie auf dem Foto einnehmen. Den Bauch anspannen und versuchen den Rücken auf die Liegefläche zu drücken.
- Den Oberkörper aufrichten, die gestreckten Arme in einer kreisrunden Bewegung mitführen, den Ball zwischen den Füßen ablegen und wieder zurückgehen. Anschließend den Ball mit der gleichen Bewegung wiedernehmen.

Hinweis: Die Bewegungen sollten flüssig und langsam ausgeführt werden.

3 x 5 Wiederholungen



Bauch

- Das Gesäß auf der Mitte der Gerätefläche platzieren.
- Die Hände umgreifen seitlich die Kanten.
- Die Beine parallel nach vorn ausstrecken.
- Den Oberkörper dabei leicht nach hinten lehnen.

Hinweis: Nur für geübte Sportler mit kräftiger Bauch-Rumpfmuskulatur

3 x 10 Wiederholungen

