

Fitness- und Gesundheitstraining Swantje Jacobsen

Hohenrade 9
24106 Kiel
Tel. 0431 5709673
Mobil 0178 6164009
E-Mail: Swantje.J@gmx.de

Übungen zur Kräftigung der Rücken und Bauchmuskulatur:

Übung 1: Unterarmstütz auf den Knien



Die Unterarme u. Knie sind am Boden aufgestellt. Nun wird das Becken vorgeschoben. Den Rücken gerade halten. Diese Position einige Sekunden halten.

Ganzkörperstabilisation! Kräftigung der Schulter- und Rumpfmuskulatur!

Übung 2: Unterarmstütz auf den Füßen



Unterarme und Füße am Boden aufstellen, den Körper halten und den Bauch und Gesäß anspannen. Diese Position für einige Sekunden halten.

Ganzkörperstabilisation! Kräftigung der Schulter- und Rumpfmuskulatur! Diese Übung ist anspruchsvoller als die oben aufgeführte Übung.

Übung 3: Seitstütz auf den Füßen



Unterarme und Füße aufstellen. Den Körper in einer Linie halten. Einfacher wird diese Übung wenn man die Knie am Boden aufsetzt.

Ganzkörperstabilisation! Kräftigung der Schulter- und Rumpfmuskulatur!

Übung 4: Bauchlage: einen Ball um den Körper reichen



Bauchlage: Den Oberkörper leicht anheben u. einen Ball um den Körper reichen. Blick Richtung Boden, damit die Halswirbelsäule in Verlängerung der Wirbelsäule bleibt. Kräftigung der Rückenmuskulatur!

Übung 5: Rückenlage: Beckenbrücke



Rückenlage: Becken anheben, die Füße bleiben aufgestellt. Einen Ball um den Körper reichen. Anspruchsvoller wird die Übung, wenn man ein Bein nach vorne streckt, dabei aber das Becken gerade halten u. nicht zur Seite kippen.

Kräftigung der Streckerkette: Gesäß, Oberschenkelrückseite und Rücken!

Fitness- und Gesundheitstraining Swantje Jacobsen

Hohenrade 9
24106 Kiel
Tel. 0431 5709673
Mobil 0178 6164009
E-Mail: Swantje.J@gmx.de

Übung 6 Seitlage: Beide Beine heben u. senken



Seitlage: Den Kopf auf den Arm legen oder sich ein Kissen unter den Kopf legen. Das Becken darf nicht nach hinten oder vorne kippen (gerade bleiben). Nun beide Beine anheben u. halten. Man kann, wie auf dem Foto einen kleinen Ball zwischen den Füßen halten.

Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur und Abduktoren!

Übung 7: Rückenlage: schräge Situp's



Rückenlage: eine Hand hinter dem Kopf stützen, mit der gegenüberliegenden Schulter hoch zum gegenüberliegenden Knie kommen. Evtl. einen kleinen Ball zwischen die Knie legen u. zusammendrücken.

Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur!

Übung 8 im Sitz:



Theraband um beide Füße: Fersen aufgestellt u. den Oberkörper nach hinten neigen. Diese Position halten oder zusätzlich die Ellenbogen nach hinten ziehen. Die Schultern bleiben immer unten!!

Kräftigung der Bauchmuskulatur!

Übung 9: Beckenlift:



Füße aufgestellt, ein Bein zur Bein heben lassen). Diese



Becken heben, evtl. Decke heben oder ein (aber die Knie parallel Position einige



Sekunden halten! Kräftigung der Streckerkette: Gesäß, Oberschenkelrückseite und Rücken!

Übung 10: Rückenlage: Trizpes im Liegen



Bauchlage: Den Oberkörper leicht anheben, Blick zum Boden. Eine Hand greift das Theraband u. liegt auf dem unteren Rücken, die andere Hand hält das andere Ende vom Band fest. Diesen Arm strecken u. beugen! Gerne 15 Wiederholungen!

