

RUMPFKRÄFTIGUNG

LEVEL 2

1 PLANK BÄRENSTAND



Ziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung

- Vierfüßlerstand

Durchführung

1. Unterbauch anspannen
2. Zehenspitzen aufstellen
3. Knie langsam von der Unterlage heben, ca. 5 cm



Variante

Heben Sie abwechselungsweise ein Bein

2 SEITLICHE LIEGESTÜTZE



Ziel: Kräftigung schräge Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung

- Legen Sie sich auf den Unterarm gestützt auf die Seite
- Die Knie sind angewinkelt und die Hüften gestreckt
- Ziehen Sie die Schulter des Stützarms leicht nach unten

Durchführung

Heben Sie das Becken an bis der Oberkörper in einer Linie ist.

Varianten

Führen Sie die Übung mit gestreckten Knie durch.

3 PLANK



Ziel: Kräftigung schräge Bauchmuskulatur

Ausgangsstellung

- Bauchlage
- Unterarme unter Schultern platzieren
- Unterbauch anspannen

Durchführung

- Becken heben ohne die Bauchspannung zu verlieren (Bild 1)
- Heben Sie nun beide Knie bis der Körper horizontal über dem Boden ist (Bild 2)

Varianten

Heben Sie abwechselungsweise ein Bein