

Training für Fortgeschrittene



Training: 1.Bauchübung **Crunch mit aufgestellten Beinen**

Wichtig: **1x hoch – 3-4x langsam runter**

Becken vorkippen, sodass der Rücken flach auf der Matte aufliegt. Hohlkreuz vermeiden. Beine 90Grad.

Immer Spannung im Bauch – kein lockerlassen – Bauch leicht einziehen beim Hoch – und Runtergehen.

Wichtig: wenn die Beine mehr vom Körper weggehen, desto schwieriger wird die Übung und umso mehr muss das Becken stabil bleiben und weiterhin der Rücken auf der Matte bleiben.

Sätze	WH
3x	8x (Anfang)
3x	12x (Erhöhen auf)
3x	15x (Erhöhen auf)



Training: 2.Bauchübung
Bauch & Oberschenkel

Wichtig:

Beine und Arme in V-Form. Rücken gerade.
Gleichzeitig die Beine und den Oberkörper weg
von einander bewegen. Und dann wieder
zusammen.

Sätze	WH
3x	5x (Anfang)
3x	8x (Erhöhen auf)
3x	12x (Erhöhen auf)



2. Stufe: Schwieriger die Übung mit einem Ball.





Training:
Seiten dynamisch

Wichtig:

Schulter und Elle 90 Grad.

Becken gerade und es nicht nach unten durchhängen lassen. Arm nach oben strecken und dann unter den Körper führen und wieder nach oben.

2. Stufe: wie oben beschrieben und noch zusätzlich ein Bein strecken und wieder absenken.

Wichtig: Übungen langsam und ordentlich ausführen.

Sätze	WH
3x	8x
3x	12x
3x	15x



Training:

Unterarmstütz - Rumpfstärkung

Wichtig:

Unterarme 90 Grad. Po anspannen, Bauch leicht eingezogen und in die Brust einatmen.

Konzentration auf den Bauch, das er angespannt bleibt. Kein Hohlkreuz entstehen lassen.

Kleine Hilfe wäre die Übung neben einen Spiegel zu machen zur Korrektur.

Sätze	WH
5x	20sec
7x	20sec
10x	20sec



Training:
Unterer Rücken

Wichtig:

Becken nach vorne kippen, sodass kein Hohlkreuz entsteht. 1x Hoch gehen und rechtes Bein nach vorne strecken, 2 sec halten und Bein wechseln. Wirbel für Wirbel nach unten einrollen. Kurz über dem Boden bleiben, nicht absetzen und wieder nach oben gehen. Achten darauf, dass der Bauch und die Beine gerade nach oben sind und kein Durchhängen entsteht.

2. Stufe: wie oben beschrieben und zusätzlich wenn das Becken oben ist, die Beine 2-3x strecken – 2sec halten und dann wieder nach unten gehen.

Wichtig:

Wenn ihr die Beine wegstreckt, achtet darauf, dass das Becken weiterhin oben bleibt, kein Durchhängen. Das aktiviert die Rücken- und die Gesäßmuskeln.

Sätze	WH
3x	5x
3x	8x
3x	12x