

Bewegungsanregungen am Trimm-Dich-Pfad in Heddesheim

7. Rumpftrainer Liege



Rückenübung



Lege bei der Übung weder Kopf und Hände ab und schau die ganze Zeit nach unten, sodass der Kopf in Verlängerung des Nackens ist (nicht den Kopf in den Nacken nehmen).
Spanne den ganzen Körper bei der Übung an.

Bauchmuskeltraining im Liegen

Variante 1 (Beine geschlossen)



Variante 2 (Beine in Scherbewegung)



Es ist auch möglich, die gestreckten Beine über Kopf zu führen und den Po nach oben zu heben in die Kerze (kleine Bewegung aus dem Bauch heraus).



Bei beiden Varianten darauf achten, dass der untere Rücken die gesamte Zeit die Liege berührt – nicht ins Hohlkreuz gehen!
Der Kopf und die Fersen berühren nicht den Untergrund.

Wem diese Varianten zu schwer sind, kann sie mit gebeugten Beinen ausführen.

Sit-ups

Variante 1



Variante 2



Je langsamer man die die Übungen ausführt, umso anstrengender sind sie.

Es ist wichtig aus dem Bauch zu arbeiten und nicht ins Hohlkreuz zu fallen – den Rücken die ganze Zeit auf den Untergrund drücken. Kopf und Schultern werden nicht abgelegt.