

Bewegungsanregungen am Trimm-Dich-Pfad in Heddesheim

3. Rumpftrainer Säule



Beine gehockt hochziehen



Hier die Seite entsprechend der eigenen Körperhöhe wählen.
Wenn man die Übung langsam ausführt, ist sie schwerer.

Beine gestreckt hochziehen



Diese Variante ist schwieriger als die vorherige mit den gehockten Beinen.

Profis sollten die Übung wieder ganz langsam ausführen – aus dem Bauch arbeiten ohne Schwung der Beine.

Während der Übung den Rücken die ganze Zeit gegen die Rückenlehne pressen – Hohlkreuz vermeiden!

Dips

Wieder die Seite entsprechend der eigenen Körperhöhe wählen.
Beide Seiten der Säule sind genau gleich.

