

„RUMPFBLOCK“

Wichtiger Hinweis zu Beginn:

Das ist ein Übungsprogramm welches sich an bereits TRAINIERTE Sportler richtet
 !! Das ist in dieser Form und mit manchen dieser Übungen nichts für Anfänger !!
 Auf korrekte Ausführung ist zu achten !!

8 Minutenprogramm zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur (aus dem Athletikprogramm der französischen Turnnationalmannschaft)

1.) Durcharbeitung alle 4 Körperseiten (Bauchlage – Seitlage links – Rückenlage – Seitlage rechts)

- Arme(Oberkörper) heben 20 Wh.
- Beine heben 20 Wh.
- Arme und Beine heben 20 Wh.

2.) Bauchmuskulatur

- Sit ups (mit senkrecht gestellten Armen) 20 Wh.
- Becken heben (mit senkrecht gestellten Beinen) 20 Wh.
- Sit ups diagonal 20 Wh.

3.) Rückenmuskulatur

- Bauchlage: Arme rechtwinkelig gebeugt, Handkanten am Boden, Stirn am Boden: Arme 20 x heben
- gleiche Ausgangslage: Arme 20 Sekunden in gehobener Position halten
- Bauchlage: Arme in Hochhalte, Stirn am Boden: 20 x Arme heben
- gleiche Ausgangslage: Arme 20 Sekunden in gehobener Position halten
- Arme gewinkelt, Finger beider Hände berühren sich, Stirn auf den Handrücken: Oberkörper heben, 20 x nach rechts und links drehen
- gleiche Ausgangslage rechter und linker Ellbogen abwechselnd hochheben (dabei den Oberkörper mit drehen): 20 Wh
- „Kraulbewegungen“ (Arme und Beine gleichzeitig) 20 Sekunden lang

4.) Körperspannung

- Rückenlage: Arme im Nacken verschränkt, Beine berühren nicht den Boden: rechter Ellbogen berührt linkes Knie und umgekehrt: 20 Wh.
- „Wiegeposition“ (Rückenlage: Arme in Hochhalte und Beine berühren nicht den Boden): 20 x hin- und herschaukeln (Achtung auf „runde“ Lendenwirbelsäule !!)
- selbe Übung in der Bauchlage: 20 x schaukeln

Viel Spaß beim Üben !! ;-)