

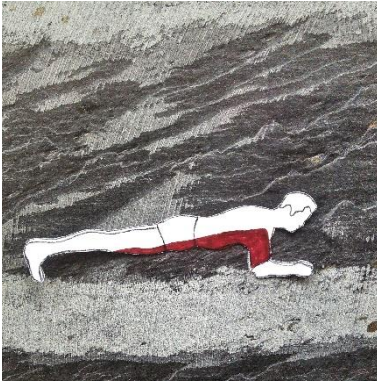


### Bauchpresse oder „Crunches“

Ausgangslage: Rückenlage mit leicht gespreizten Beinen und einem Kniewinkel von etwa 90°. Die Hände werden hinter dem Kopf verschränkt.

Durchführung: Durch den Einsatz der Bauchmuskulatur wird nun der Oberkörper Richtung Beine vom Boden abgehoben und wieder zurückgeführt. Die Bauchmuskulatur sollte dabei kontinuierlich angespannt sein, damit sich auch beim Zurückkehren in die Ausgangslage kein Hohlraum zwischen dem Rücken und dem Boden bildet. Während der gesamten Bewegungsausführung sollte stets der ganze Fuß aufliegen.

Funktion: Kräftigung der geraden und seitlichen Bauchmuskulatur.



### Unterarmstütz oder „Planke“

Ausgangslage: Die Unterarme liegen auf dem Boden auf und bilden mit den Oberarmen einen 90° Winkel. Die Schultern befinden sich direkt über den Ellenbogen. Nach Aufsetzen der Fußspitzen werden der Oberkörper und die Beine angehoben, damit sie eine gerade Linie bilden.

Durchführung: Der gesamte Körper sollte während der Übung angespannt sein. Vor allem der untere Rücken muss dabei aktiv nach oben gedrückt werden, um ein „Durchhängen“ zu vermeiden (ohne dabei das Gesäß zu weit nach oben zu strecken!).

Funktion: Kräftigung primär der Rumpfmuskulatur.



### Seitlicher Unterarmstütz oder „Side Planke“

Ausgangslage: Eine halbe Drehung nach rechts oder links aus dem Unterarmstütz ergibt die Ausgangslage des seitlichen Unterarmstützes. Auflagepunkte sind nun nur noch ein Unterarm und eine Fußseite. Unter- und Oberarm bilden nach wie vor einen Winkel von 90°. Die zweite Hand ist in die Hüfte gestellt, die Knöchel liegen aufeinander.

Durchführung: Der gesamte Körper sollte während der Übung angespannt sein und von Knöchel bis Schulter eine gerade Linie bilden. Dabei ist besonders auf die Position der Hüfte zu achten.

Funktion: Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur.



### Arm-und-Bein-heben oder Quadraplex

Ausgangslage: „Vierfüßlerstand“: Hände und Unterschenkel stützen auf dem Boden, wobei jeweils auf einen Winkel von 90° zu dem Unterarm bzw. Oberschenkel zu achten ist. Die Schultern sind über den Handgelenken, der Rücken ist gerade.

Durchführung: Ein Arm und das gegenüberliegende Bein werden gleichzeitig nach vorne gestreckt, bis der Arm und das Bein mit dem Rücken eine Gerade bilden. In dieser Position kurz verharren und den Körper aktiv diagonal auseinander ziehen. Anschließend den Arm bzw. das Bein wechseln.

Funktion: Stabilisierung der Rumpfmuskulatur, sowie der Schulter-, Gesäß-, und hinterer Oberschenkelmuskulatur.



### Beckenlift

Ausgangslage: Rückenlage mit leicht gespreizten Beinen und einem Kniewinkel von etwa 90°. Die Arme befinden sich neben dem Oberkörper. Nun wird (Wirbel für Wirbel) die Hüfte nach oben gerollt bis die Schulterblätter auf dem Boden aufliegen.

Durchführung: Unter Anspannung des Rückens und des Gesäßes einen Fuß langsam nach vorne strecken und halten. Dabei ist darauf zu achten, dass die Hüfte gerade bleibt und nicht seitlich absinkt. Nach Zurückkehren in die Ausgangslage das Bein wechseln.

Funktion: Stärkung primär der Muskulatur des unteren Rückens sowie des hinteren Oberschenkels und des Gesäßes.