

Übung Nr. 1 a Crunches gerade

Kernziel:

Kräftigung schrägen Bauchmuskulatur

Agonisten:

WS-Flexoren, WS-Rotatoren
Rectus abdominis
Obliquus externus abdominis Obliquus
internus abdominis

Stabilisation:

WS

Übungsausführung:

Rückenlage auf dem Boden oder auf der Bauchbank. Füße angestellt oder Kniegelenke 90° gebeugt. Bei angespannter Gesäßmuskulatur den Oberkörper maximal einrollen. Für den Bereich der schrägen Bauchmuskulatur wird der Oberkörper schräg eingerollt bis das Ellbogengelenk des rechten Armes das linke Knie berührt und umgekehrt

Bewegungsfertigkeit:

einfach

Benötigtes Trainingsgerät:

Bauchbank oder Boden

WICHTIGE HINWEISE:

Durch eine Lageveränderung (Arme nach vorn, Fingerspitzen an der Schläfe, Arme vor der Brust verschränkt) der Arme, werden unterschiedliche Schwierigkeitsgrade eingestellt.

Das Becken bleibt die ganze Zeit auf dem Boden



Übung Nr. 1 b Crunches schräg

Kernziel:

Kräftigung schrägen
Bauchmuskulatur

Agonisten:

WS-Flexoren, WS-Rotatoren
Obliquus externus
abdominis, Obliquus internus
abdominis, Rectus abdominis

Stabilisation:

WS

Übungsausführung:

Rückenlage auf dem Boden oder auf der Bauchbank. Füße angestellt oder Kniegelenke 90° gebeugt. Bei angespannter Gesäßmuskulatur den Oberkörper maximal einrollen. Für den Bereich der schrägen Bauchmuskulatur wird der Oberkörper schräg eingerollt bis das Ellbogengelenk des rechten Armes das linke Knie berührt und umgekehrt

Bewegungsfertigkeit:

einfach

Benötigtes Trainingsgerät:

Bauchbank oder Boden

WICHTIGE HINWEISE:

Durch eine Lageveränderung (Arme nach vorn, Fingerspitzen an der Schläfe, Arme vor der Brust verschränkt) der Arme, werden unterschiedliche Schwierigkeitsgrade eingestellt.



Übung Nr. 2 Sit-ups

Kernziel:

Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

Nebenziele:

Kräftigung des Hüftbeugers

Agonisten:

WS-Flexoren, Hüft-Flexoren

Rectus abdominis,

Obliquus externus abdominis, Obliquus

internus abdominis, Rectus femoris,

Iliopsoas

Stabilisation:

WS, Becken, Hüfte

Übungsausführung:

Rückenlage auf dem Boden. Beine angewinkelt (90°) Füße sind auf den Boden gepresst. Untere LWS auf den Boden auflegen (kein Hohlkreuz während der Bewegung). Becken muskulär fixieren (keine Bewegung!). Oberkörper maximal einrollen bis zur Sitzposition.

Bewegungsfertigkeit:

mittel

Benötigtes Trainingsgerät:

Boden oder Bauchbank

WICHTIGE HINWEISE:

Veränderungen in der Bewegungsausführung (Sit up mit Rotation) erhöhen die Aktivierung der seitlichen Bauchmuskeln. Arme (Gewicht) weiter vom Drehpunkt entfernen, bedeutet eine Erhöhung der Intensität. Hier hebt das Becken vom Boden ab.



Übung Nr. 3 Bauchmaschine

Kernziel:

Kräftigung der Bauchmuskulatur

Agonisten:

WS-Flexoren

Rectus abdominis ,
Obliquus externus abdominis,
Obliquus internus abdominis

Stabilisation:

Schultergürtel, WS, Becken, Hüfte

Übungsausführung:

Sitzend, die Hände umfassen die Griffe. Darauf achten, wo die Drehachse des Gerätes ist und versuchen in der Nähe dieser Drehachse einzurollen (z.B. Drehachse oben—obere Bauchmuskeln einrollen) Den Rumpf beugen und dabei das Brustbein dem Schambein annähern.

Bewegungsfertigkeit:

einfach

Benötigtes Trainingsgerät:

Bauchmaschine

WICHTIGE HINWEISE:

Diese Übung kann durch die Variation der Gewichte sowohl für den Anfänger als auch für den Fortgeschrittenen wirkungsvoll trainiert werden. Wichtig ist hier insbesondere die Drehachsenspezifik. Der Körperdrehachse sollte mit der Maschinendrehachse übereinstimmen. Deshalb sind große Bewegungsamplituden mit diesem Gerät nicht sinnvoll



Übung Nr. 4 Scheibenwischer

Kernziel:

Training der schrägen Bauchmuskulatur

Nebenziele:

Rumpfstabilisierung

Agonisten:

WS-Rotatoren

Rectus abdominis, Obliquus externus abdominis, Obliquus internus abdominis, Quadratus lumborum, Teile des Erector spinae, Latissimus dorsi

Stabilisation

Schultergürtel, WS, Becken, Hüfte, Knie

Übungsausführung:

In Rückenlage die Beine in Hüfte und Knie 90° angewinkelt. Die Arme werden seitlich ausgestreckt abgelegt. Der Kopf ist ebenfalls ruhig abgelegt. Die Beine kippt man nun in der beschriebenen Position bis kurz vor der Bodenberührung seitlich ab. Die Schulterblätter bleiben hierbei auf dem Boden liegen. Danach die Beine wieder hochführen und das Gleiche zur anderen Seite durchführen.

Bewegungsfertigkeit:

Schwer

Benötigtes Trainingsgerät:

Matte

WICHTIGE HINWEISE:

Bei mangelnder Beweglichkeit die Beine nur so weit wie möglich abkippen, die Schulterblätter sollten den Bodenkontakt nie verlieren.



Übung Nr. 5 Hyperextension

Kernziel:

Training der Rückenstrecker

Agonisten:

WS-Extensoren
Erector spinae

Stabilisatoren:

Becken , Hüfte

Übungsausführung:

Startposition: Unterschenkelrolle fixiert den Unterschenkel auf Höhe der unteren Wade. Vorderer, oberer Darmbeinstachel liegt auf der Beckenpolsterung (für Anfänger) bzw. er liegt frei, direkt über der Polsterung (für Fortgeschrittene erhöhtes ROM und Intensität *Exzentrische Phase*: Langsames, muskulär abgesichertes Beugen des Oberkörpers bis kurz vor max. Beugung). *Konzentrische Phase*: langsames aufrichten (= strecken) des Oberkörpers von Segment zu Segment (= Wirbelkörper nach Wirbelkörper) bis zur max. Überstreckung (Vorraussetzung: der Oberkörperschwerpunkt darf die Körperdrehachse nicht überschreiten)

Bewegungsfertigkeit:

mittel

Benötigtes Trainingsgerät:

Kraftgerät und evt. weitere Widerstandsquellen (Gewichte, Theraband, Kabelzug)

WICHTIGE HINWEISE:

Knie nicht durchstrecken , sondern immer leicht gebeugt halten.

Vorderer, oberer Darbeinstachel sollte immer fixiert sein.

Aufrichtung des Oberkörpers kann von BWS zu HWS erfolgen oder auch umgedreht.

Intensitätssteigerung durch Hebelverlängerung mit den Armen bzw. mit weiteren Widerstandsquellen.

Weitere Variationen durch zusätzliche Übungsausführungen in die Rotation bzw. Lateralflexion.



Übung Nr. 6 Beinheben

Kernziel:

Bessere Wirbelsäulenstabilisierung durch die vordere Rumpfmuskulatur

Agonisten:

Hüft-Flexoren

Iliopsoas, Rectus femoris

Stabilisatoren:

LWS, Becken

Übungsausführung:

Startposition: Rückenlage auf dem Boden, den unteren Rücken fest gegen den Bodengepresst, die gestreckten Beine kurz über dem Boden.

Endposition: Die gestreckten Beine senkrecht über dem Becken halten. Die Beine langsam bis zügig zurück in die Ausgangsposition bringen. Unbedingt darauf achten, dass die LWS nicht den Bodenkontakt verliert. Es sollte während der ganzen Bewegungsausführung Druck mit der LWS gegen den Boden ausgeübt werden.

Bewegungsfertigkeit:

schwer

Benötigtes Trainingsgerät:

Matte

WICHTIGE HINWEISE:

Hier werden hauptsächlich die Stabilisatoren trainiert.



Übung Nr. 7 Heuschrecke

Kernziel:

Kräftigung der lumbalen Rückenstrecker

Agonisten:

WS-Extensoren

Erector Spinae lumbal, Gluteus maximus, Bizeps femoris, Semitendinosus, Semimembranosus

Stabilisation:

Schultergürtel, Becken, Hüfte

Übungsausführung:

Startposition: In Bauchlage, auf einer Bank frei liegend, mit fixierten Armen und frei hängendem Becken. Die Knie gebeugt und die Füße in der Luft.

Endposition: Der untere Rücken, Hüft- und Kniegelenk maximal gestreckt. Die Bewegung erfolgt gleichzeitig aus der LWS, Hüfte und Knie.

Bewegungsfertigkeit:

Schwer

Benötigtes Trainingsgerät:

Bank

WICHTIGE HINWEISE:

Ein Polster unter dem Bauch vermindert einen unangenehmen Druck in der Bauchregion.



Übung Nr. 8 Seitneigen mit Kurzhantel oder Seilzug

Kernziel:

Kräftigung der Seitbeuger der Wirbelsäule

Agonisten:

WS-Lateralflexoren

Erector Spinae, Obliquus internus und externus,
Quadratus lumborum

Stabilisation:

Schultergürtel, WS, Becken, Hüfte

Übungsausführung:

Im aufrechten Stand, Kurzhantel in rechter Hand. Po anspannen. Hantel am Oberschenkel entlang bis kurz über dem Knie nach unten führen. Beim Hochheben den Oberkörper über die Mittellinie hinaus zur linken Seite beugen.

Bewegungsfertigkeit:

mittel

Benötigtes Trainingsgerät:

Kurzhantel

WICHTIGE HINWEISE:

Bauchnabel und Brustbein zeigen immer nach vorne.



Übung Nr. 9 Rückenmaschine

Kernziel:

Kräftigung der Hüftstrecker mit
Stabilisierung der LWS

Agonisten:

Hüft-Extensoren

Gluteus max, Gluteus maximus, Bizeps
femoris, Semitendinosus,
Semimembranosus

Stabilisation:

WS, Becken, Hüfte, Knie

Übungsausführung:

Mit WS in Neutralposition und das Polster
etwa auf Schulterblatthöhe wird versucht
das Gewicht bis zu einer Hüftstreckung von
etwa 30° nach hinten zu bewegen.

Bewegungsfertigkeit:

leicht

Benötigtes Trainingsgerät:

Rückenmaschine

WICHTIGE HINWEISE:

Am Ende der konzentrischen Phase muß bei
diesem Gerät sehr wenig gearbeitet werden,
da das eigen Körpergewicht sehr beim
Heben des Gewichts hilft.

