

Übungserklärung

Rumpfbeuge

Körpermitte: Bauchmuskulatur

Rückenlage mit angewinkelten Beinen (Fersen berühren den Boden), die Füße befinden sich in den Schlaufen, den Gymnastikstab im Obergriff auf den Oberschenkeln halten (Handflächen zeigen zum Körper), den Oberkörper langsam aufrollen, jedoch nur so weit, dass der untere Rücken (Lendenwirbelsäule) nicht abhebt, den Oberkörper zurück in die Ausgangsposition senken.

Achtung: Den Oberkörper nie vollständig ablegen, die Schulterblätter sind stets leicht angehoben (ständige Spannung), Kopf in neutraler Haltung (kein Doppelkinn).

Erleichtern: Stärkere Gummizüge wählen; Gummizüge mehr aufrollen.

Erschweren: Weniger starke Gummizüge wählen; Gummizüge weniger aufrollen.

Variante: Den Gymnastikstab im Untergriff halten (Handflächen zeigen nach oben zum Gesicht), den Oberkörper bis zum Sitz aufrollen und aufrichten (beim Aufrichten die Ellenbogen anwinkeln).

Bildliche Darstellung

