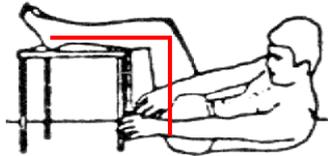


# Trainingseinheit 4

## Kräftigung 2



3 Wiederholungen



### Übung 1: Kräftigung der seitlichen Bauchmuskulatur

In der Rückenlage werden die Unterschenkel auf einen Kasten oder das Bett gelegt und das Gesäß so weit wie möglich an den Kasten / das Bett herangeschoben. Der Kasten / das Bett sollten so hoch sein, dass Ober- und Unterschenkel im rechten Winkel abgewinkelt sind. Der Oberkörper wird vom Boden abgehoben und die Arme abwechselnd rechts und links an den Oberschenkeln vorbeigeführt. Während der Übung muss die Muskelspannung der Bauchmuskulatur stets erhalten bleiben. Diese Bewegung je nach Fitnessgrad je Körperseite 10 – 20 Mal wiederholen.

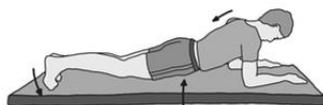
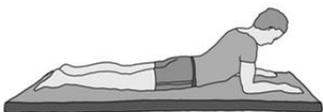
Pause  
30 – 60 Sekunden



### Übung 2: Kräftigung der Rückenmuskulatur

Bevor sie mit der Übung beginnen, empfiehlt es sich ein festes Kissen oder eine Decke unter den Bauch zu legen. Die Beine sind gestreckt und die Fußspitzen auf dem Boden aufgestellt. Die Arme liegen in U-Form in Schulterhöhe neben dem Kopf. Dann werden beide Arme gleichzeitig angehoben, so dass die Unterarme und die ausgestreckte Handfläche parallel zum Boden sind. Der Hals bleibt dabei gerade. Langsam werden die Arme dann nach vorne gestreckt, bis die Ellenbogen durchgestreckt sind und die Arme ein V bilden. Bewegen sie anschließend die Arme wieder zurück bis zur U-Form. Diese Bewegung je nach Fitnessgrad 30 – 50 Mal wiederholen.

Pause  
30 – 60 Sekunden



### Übung 3: Ganzkörperstabilisation

Gehen sie in Bauchlage und stützen sie den Oberkörper auf den Ellenbögen direkt unter der Schulter ab. Stellen sie die Zehenspitzen an, drücken sie die Knie durch. Heben sie dann das Gesäß vom Boden ab, so dass Beine, Gesäß und Oberkörper eine gerade Linie bilden. Achten sie während der Übung darauf, dass sie diese Stellung beibehalten, ohne dass sich das Gesäß nach unten oder oben bewegt. Diese Stellung wird je nach Fitnessgrad 60 – 120 Sekunden gehalten.