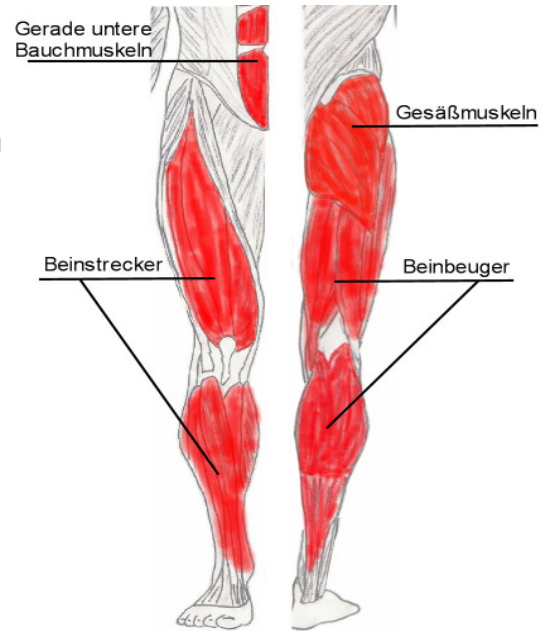


Streck- und Beugemuskulatur

Diese Übung ist sehr vielseitig. Sie trainiert die Muskulatur im Bauch und die Streck- und Beugemuskulatur der Beine. Die Bauchmuskulatur fixiert zusammen mit der tiefen Rückenmuskulatur und der Gesäßmuskulatur das Becken in seiner aufrechten Position.

Wichtig: Achten Sie während der Übung darauf, dass Sie die Spannung in den unteren Bauchmuskeln halten. Geht dort die Spannung verloren weichen Sie ins Hohlkreuz aus. Die Bauchmuskeln bekommen kein Training und der Rücken muss die Lasten der Fehlbeanspruchung tragen. Der Effekt sind unangenehme Kreuzschmerzen!

Wiederholungen: Wiederholen Sie die Übung 10 mal. Steigern Sie den Schwierigkeitsgrad langsam auf 3 Serien à 10 Wiederholungen. Machen Sie zwischen den Serien Pausen von ca. 30 Sekunden. Ziel ist es 3 Serien von je 15 Wiederholungen zu durchzuführen.



1. Setzen Sie sich auf den Boden, lehnen Sie sich auf die Ellenbogen zurück und winkeln Sie die Beine an



2. Winkeln Sie beide Beine an und ziehen Sie die Knie zur Brust.



3. Nun abwechselnd das linke und das rechte Bein ausstrecken. Am besten in einer gleichmäßigen Bewegung wie Fahrradfahren. Denken Sie daran regelmäßig zu atmen!