

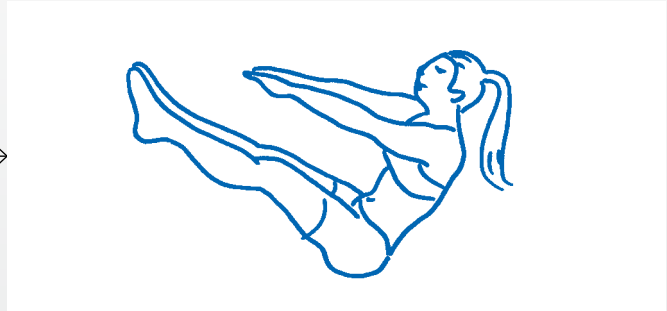
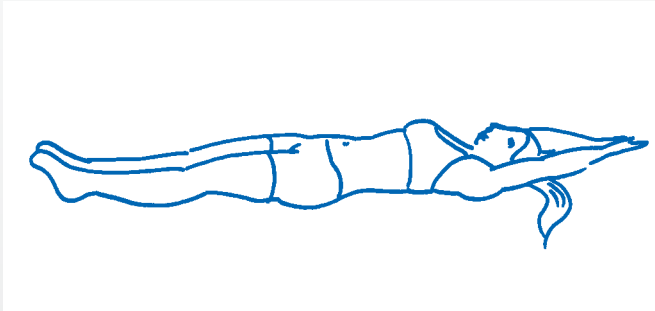


# GIB ALLES FÜR DEN RUMPF

PRÄSENTIERT VON  
  
TRANSDERMAL. MARKETLEADER.

Bauch- und Rückenmuskeln zu stärken, gehört zu den sinnvollsten Fitness-Übungen. Deswegen präsentieren wir diesmal zwei Übungen, die den Rumpf stärker machen. Damit die Übungen etwas bringen, sollten sie regelmäßig gemacht werden.

## ÜBUNG 1 V-Sit

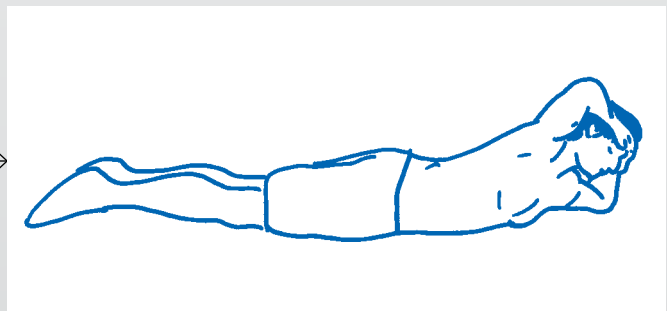
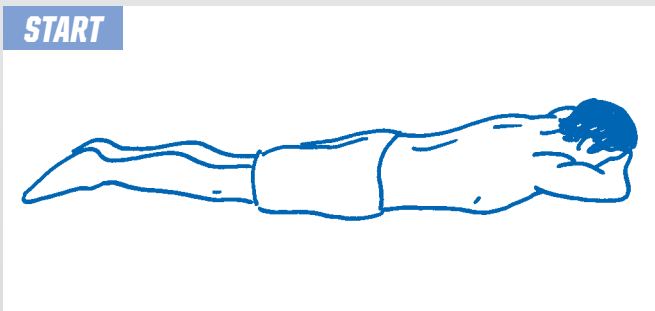


1. Der V-Sit trägt diesen aus dem Englischen übernommenen Namen, weil der Oberkörper und die Beine ein „V“ bilden sollen. Nicht nur die Bauchmuskeln, auch die Oberschenkelmuskulatur wird gefordert.
2. Auf den Rücken legen und die Arme hinter den Kopf strecken. Bauchmuskeln anspannen und Hände und Füße in einer schnellen Bewegung zueinander führen. Arme und Beine bleiben im Idealfall dabei gestreckt. In einer kontrollierten Bewegung zurück in die Ausgangsposition und die Übung zehnmal wiederholen. Insgesamt drei Zehner-Serien.

**Achte auf:** Für Ungeübte/Untrainierte ist die Übung eventuell zu anspruchsvoll. Dann müssen beim Anheben der Beine die Knie nicht gestreckt werden, die Unterschenkel bleiben im Knie leicht „abgeknickt“. Und die Hände müssen mit dem Aufrichten des Oberkörpers nicht bis zu den Füßen gebracht werden, sondern anfangs nur zu den Knien.

## ÜBUNG 2 Rumpfheber-Rotor

START



1. Diese Übung ist sehr gut für die Stärkung des Rückens. Auf den Bauch legen, die Beine lang ausstrecken. Bauchmuskulatur leicht anspannen, indem der Bauchnabel etwas Richtung Wirbelsäule gezogen wird. Zunächst den Oberkörper leicht vom Boden abheben.
2. Dann können auch noch die Arme hinter den Kopf gelegt werden. Und den Oberkörper anheben, mindestens 10 Sekunden halten.

3. Die Ausgangsposition bleibt gleich, Beine in Bauchlage lang ausstrecken. Nun den Oberkörper leicht anheben und dabei die Arme seitlich am Kopf anwinkeln. Dann nach dem Anheben den Oberkörper abwechselnd nach außen drehen. 3 Serien mit je 10 Wiederholungen.

**Achte auf:** Am besten nach dem Anheben des Oberkörpers den Kopf (mit den dahinter gelegten Armen) erst zu einer Seite und direkt anschließend zur anderen Seite drehen. Ist das noch zu schwer, erst zu einer Seite drehen. Oberkörper ablegen. Dann zur anderen Seite drehen.