

Rumpfbeugung (F2, F4, F5)



Ausgangsposition

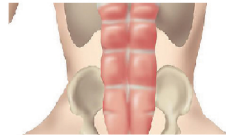


Endposition

Mit dieser Übung trainierst du dieselbe Muskelgruppe wie an der F2 Rumpfbeugung, nämlich den geraden Bauchmuskel.

Richtige Ausführung

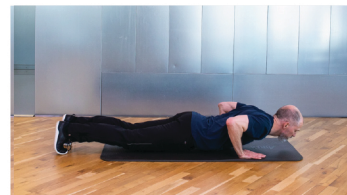
1. Lege dich auf den Rücken, stelle deine Füße auf, winkle deine Knie an und lege die Fingerspitzen locker an den Hinterkopf. Überkreuze die Arme vor der Brust.
2. Für die Rumpfbeugung hebe deinen Hinterkopf, Schulterblätter und den oberen Rücken vom Boden ab, der untere Rücken bleibt immer auf dem Boden. Versuche dies langsam und ruckelfrei auszuführen (4s). Führe das Brustbein in Richtung Schambein (analog der F2). Halte die Endposition während einer kurzen Zeit (2 s), bevor du den Oberkörper wieder nach hinten absenkst (4 s), verharre nun kurz.
3. Wiederhole die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Strebe eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90 – 120 Sekunden an.



Variante Vierfüßlerstand



Ausgangsposition



Endposition

Hinweis

Um die Muskelspannung aufrecht zu erhalten, lege den Oberkörper nicht vollständig ab. Der Kopf bleibt in der Luft und die Spannung im ganzen Rumpf erhöht. Einfache Variante: Führe die Bewegung analog im Vierfüßlerstand aus. Versuche die Muskeln willkürlich anzusteuern.

Unterstützte Variante: Falls die Übung zu schwer ist, kannst du ein Kissen unter die Schultern legen, so dass der Oberkörper eine Erhebung erfährt. Damit erleichterst du die Ausführung. Du kannst auch ein Tuch an eine fixe Stelle befestigen und dich bei der Rumpfbeuge mit den Armen unterstützen, indem du dich unterstützend hochziehst.

Um die Bewegung anstrengender zu gestalten, kann die Streckbewegung in Zeitlupe ausgeführt werden. Qualität vor Quantität: Es geht nicht darum, einen Wettkampf zu gewinnen, sondern die Rumpfmuskulatur zu stärken. Höre auf deinen Körper. Spürst du Schmerzen im Wirbelsäulenbereich, reduziere die Belastung.