

RUMPF

Programm R1

1. Bauch - Sit Up - 20 WH



Klick hier für das Video

Rückenlage, Beine angewinkelt,
Fersen in den Boden drücken,
Hände vor dem Körper verschränkt,
Oberkörper aufrichten,
langsame Ausführung

2. Rücken - aufbäumen - 20 WH



Bauchlage, Arme seitlich neben Körper
angewinkelt, Hände Richtung Kopf,
Heben des Oberkörpers, Zehenspitzen
in den Boden drücken, Blick nach
unten
langsame Ausführung

3. Liegestütz - 20 WH



Hände, Arme gerade unter den Schultern, Beine nachhinten gestreckt, gesamter Körper + Kopf gehen parallel Richtung Boden, komplette Streckung und Beugung der Arme
langsam tief, schnell hoch

4. Bauch - Crunches seitlich - 10/10 pro Seite WH



Rückenlage, Beine im Rechtenwinkel angewinkelt, eine Hand auf der Brust, andere am Kopf, Oberkörper aufrichten und abwechselnd linker Ellbogen zu rechten Knie und andersrum
langsame Ausführung

5. Rücken - Schneiden - 45 Sekunden



Bauchlage, Körperspannung gesamter Körper, Beine und Hände sind gestreckt und bewegen sich diagonal auf und ab
Mittelschnelle Ausführung

6. Seitstütz - Beugen und Strecken, beide Seiten - 20 WH pro Seite



Ellbogen gerade unter Schulter, Becken heben und senken, Körperspannung
langsame Ausführung

7. Unterarmstütz - Beine abwechselnd anheben - 10/10 pro Seite WH



Körperspannung, Ellbogen sind unter der Schulter, Beine links und rechts abwechselnd anheben, der gesamte Körper ist eine Linie
langsame Ausführung

8. Skiers Ab - 10/10 pro Seite WH



Liegestütz Ausgangsposition, im Sprung beide Beine anwinkeln und abwechselnd links und rechts neben die Hände springen, Rumpfspannung
Mittelschnelle Ausführung

2-3 Serien - Übungen direkt hintereinander
Serienpause 4 Minuten

Programm R2

1. Bauch - Crunches gerade - 20 WH



[Klick hier für das Video](#)

Rückenlage, Beine im Rechtenwinkel angewinkelt, Hände sind gestreckt neben den Körper, Oberkörper aufrichten,
langsame Ausführung

2. Rücken - aufbäumen 2 - 20 WH



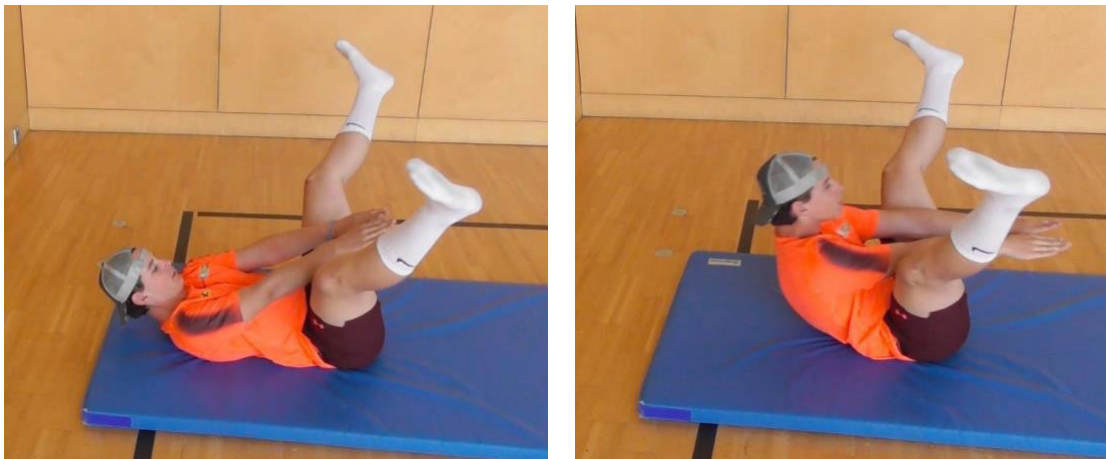
Bauchlage, Arme seitlich neben Körper angewinkelt, Hände Richtung Kopf, Heben des Oberkörpers und der Beine, Blick nach unten
langsame Ausführung

3. Liegestütz am Ball - 15 WH



Hände, Arme sind am Ball, Schulter auf Ball
Höhe, Beine nachhinten gestreckt, gesamter
Körper + Kopf gehen parallel Richtung Boden,
komplette Streckung und Beugung der Arme
langsam tief, schnell hoch

4. Bauch - Grätsch Crunches - 20 WH



Rückenlage, Beine sind gestreckt
nach oben in der Grätsche, beide
Arme gestreckt zwischen den Beinen,
Oberkörper aufrichten
langsame Ausführung

5. Rücken - Seitliches aufbäumen - 15 WH pro Seite



Bauchlage, Körperspannung gesamter Körper, ein Bein ist im Rechtenwinkel gebeugt, anderes Bein gestreckt Zehen drücken in den Boden, Arme seitlich neben Körper, Hände Richtung Kopf, seitliches aufdrehen

langsame Ausführung

6. Seitstütz - Beine und Arme zusammen, beide Seiten - 15 WH pro Seite



Ellbogen gerade unter Schulter, Arm und Bein gestreckt zusammenführen, Körperspannung

langsame Ausführung

7. Unterarmstütz - Beine anwinkeln - 10/10 pro Seite WH



Körperspannung, Ellbogen sind unter der Schulter, Beine links und rechts abwechselnd anheben, Knie (Bein) geht Richtung Ellbogen, der gesamte Körper ist eine Linie

langsame Ausführung

8. Abwechselnd Liegestütz, Unterarmstütz - 10/10 Liegestütz und Unterarmstütz



Liegestütz Ausgangsposition, Liegestütz ausführen, danach in den Unterarmstütz und wieder zurück in die Liegestütz Ausgangsposition, Rumpfspannung

Mittelschnelle Ausführung

2-3 Serien - Übungen direkt hintereinander
Serienpause 4 Minuten

Programm R3

1. Bauch 3 Sit Up seitlich 3 15 WH pro Seite



Klick hier für das Video

Seitenlage, Beine leicht angewinkelt und überkreuzt, Hände sind gestreckt vor dem Körper, Oberkörper aufrichten, **langsame Ausführung**

2. Rücken 3 Beine heben - 20 WH



Bauchlage, Arme verschrenkt am Boden, Kopf ablegen, Beine bis zur Hüfte anheben und wieder senken, nie ganz ablegen, Körperspannung **langsame Ausführung**

3. Bauch Rudern 3 25 WH



Sitz am Gesäß, ganzen Körper strecken und dann wieder beugen, Arme gehen neben den Beinen vorbei, durchgehend Körperspannung
Langsame Ausführung

4. Bauch 3 Heel Touches 3 15 WH pro Seite



Rückenlage, Beine sind angewinkelt, Fersen am Boden drücken, danach abwechselnd rechte Hand zur rechten Ferse und andere Seite
langsame Ausführung

5. Unterarmstütz 3 Beine und Arme diagonal anheben 3 10 WH pro Seite



Unterarmstütz Ausgangsposition, Körperspannung gesamter Körper, danach Beine und Arme diagonal anheben, zirka 2 Sek. halten und Wechsel
langsame Ausführung

6. Bauch 3 Beine gestreckt heben und senken 3 20 WH



Rückenlage, Hände in den Nacken, Beine gestreckt nach oben führen, danach Gesäß leicht anheben und wieder gestreckt senken
langsame Ausführung

**3 Serien 3 Übungen direkt hintereinander
Serienpause 4 Minuten**