

WotM Januar - Rumpftraining

Ein Training dieser Muskulatur verbessert die Stabilität des Rumpfbereichs, hilft bei der Verbesserung der Körperhaltung und verringert das Verletzungsrisiko für den unteren Rücken.

Alle Übungen 3 Sätze mit 12-20 Wiederholungen.

Übung 1: Medicine Ball Plank Pass

Schritt 1: Vorbereitung

- Wähle den richtigen Medizinball: Nimm einen Medizinball mit einem Gewicht, das für dich angemessen ist und mit dem du sicher umgehen kannst, während du deine Körperspannung aufrechterhältst.
- Finde einen stabilen Untergrund: Platziere eine Matte oder gehe auf einen ebenen Boden, um sicherzustellen, dass du während der Übung stabil liegst.

Schritt 2: Ausführung

- Beginne in einer Plankenposition: Gehe in eine Unterarmstützposition mit gestrecktem Körper. Die Ellbogen sollten direkt unter den Schultern sein und dein Körper sollte eine gerade Linie von Kopf bis zu den Fersen bilden.
- Medizinball in einer Hand halten: Halte den Medizinball mit einer Hand unter deinem Körper in der Plankenposition. Deine Füße sollten etwas breiter als schulterbreit sein, um eine stabilere Basis zu schaffen.
- Passe den Ball zur anderen Hand: Bewege den Medizinball unter deinem Körper seitlich von einer Hand zur anderen. Achte darauf, dass du deinen Körper so ruhig wie möglich hältst, um die Stabilität zu maximieren.
- Wiederhole die Bewegung: Passe den Ball hin und her, während du die Plankenposition beibehältst. Konzentriere dich darauf, deine Hüften nicht zu sehr zu bewegen und deine Körperspannung aufrechtzuerhalten.

Übung 2: Sit Ups Medicine Ball

Schritt 1: Vorbereitung

- Wähle den richtigen Medizinball: Suche einen Medizinball mit einem Gewicht, das herausfordernd, aber dennoch beherrschbar für dich ist. Dies wird helfen, deine Bauchmuskeln effektiv zu trainieren.
- Finde eine geeignete Unterlage: Lege eine Trainingsmatte auf den Boden, um Komfort und Unterstützung für deinen Rücken zu gewährleisten.

Schritt 2: Ausführung

- Startposition einnehmen: Lege dich auf den Rücken, die Knie 90 Grad gebeugt und die Füße flach auf dem Boden. Halte den Medizinball mit beiden Händen über deiner Brust.
- Sit-up ausführen: Beginne, indem du dich zu einem Sit-up aufrichtest. Dabei hebst du deinen Oberkörper langsam an, während du den Medizinball vor dir hältst.
- Den Medizinball über Kopf führen: Wenn du dich aufrichtest, bringe den Medizinball über deinen Kopf und strecke deine Arme nach oben. Halte die Spannung in den Bauchmuskeln.
- Medizinball zurück zur Startposition führen: Kehre langsam zur Ausgangsposition zurück, indem du dich kontrolliert zurücklehnest.
- Wiederholen: Führe die Sit-ups in einem flüssigen, kontrollierten Tempo aus und wiederhole die Bewegung für die gewünschte Anzahl von Wiederholungen.

Übung 3: Superman

Schritt 1: Vorbereitung

- Finde einen geeigneten Raum: Lege eine Matte auf den Boden, um Komfort und Unterstützung während der Übung zu gewährleisten.

Schritt 2: Ausführung

- Startposition einnehmen: Lege dich mit dem Gesicht nach unten auf die Matte. Deine Arme sollten vor dir ausgestreckt sein und deine Beine gestreckt.
- Hebe Arme und Beine gleichzeitig an: Spanne deine Bauchmuskeln an und hebe gleichzeitig deine Arme, Schultern und Beine einige Zentimeter vom Boden ab. Die Bewegung soll dazu führen, dass dein Körper wie ein „Supermann im Flug“ aussieht.
-

- Halte die Position: Halte die Position für einige Sekunden, während du dich darauf konzentrierst, deinen unteren Rücken und die Gesäßmuskulatur zu aktivieren. Achte darauf, den Hals gerade in Verlängerung zu Wirbelsäule zu halten und den Blick in Richtung Boden zu richten, um Belastung zu vermeiden.
- Kehre zur Ausgangsposition zurück: Senke langsam und kontrolliert deine Arme, Schultern und Beine zurück auf die Matte.
- Wiederholungen durchführen: Führe die Bewegung in einem fließenden, kontrollierten Tempo aus und wiederhole die Übung für die gewünschte Anzahl von Wiederholungen.

