

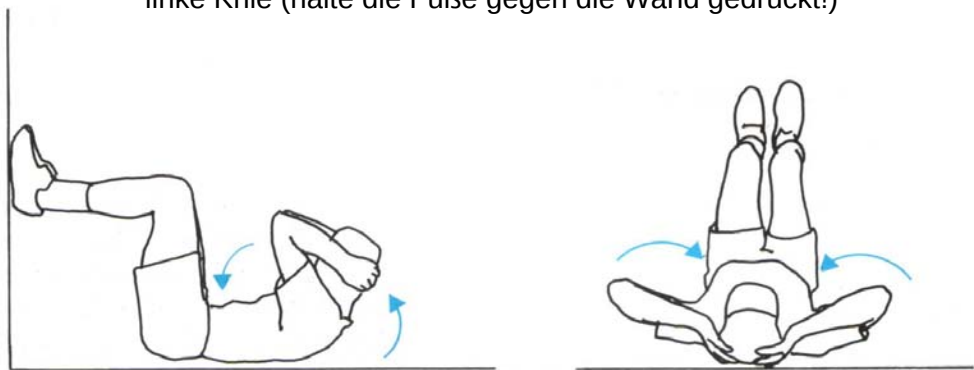
Rücken- / Bauchmuskel Training

Das Sit-Up Programm wurde entworfen, um alle Muskeln des Bauchbereiches zu trainieren. Der untere Rücken wird stets stabilisiert, wodurch bei richtiger Ausführung, eine Belastung der Bandscheiben und Nervenstränge vermieden wird. Bei den Übungen, bei denen angegeben ist, dass die Hände hinter den Kopf genommen werden, ist darauf zu achten, dass kein Zug auf den Nacken ausgeübt wird! Alternativ können die Hände auch, locker zur Faust geballt, an die Ohren gelegt werden.

Anm.: Das folgende Programm ist sehr anspruchsvoll. Jeder sollte es daher nach seinen Leistungsstand anpassen. Statt der angegebenen Häufigkeiten können zu Beginn, pro Übungen und pro Variante, jeweils 10 oder nur 5 Wiederholung durchgeführt werden.

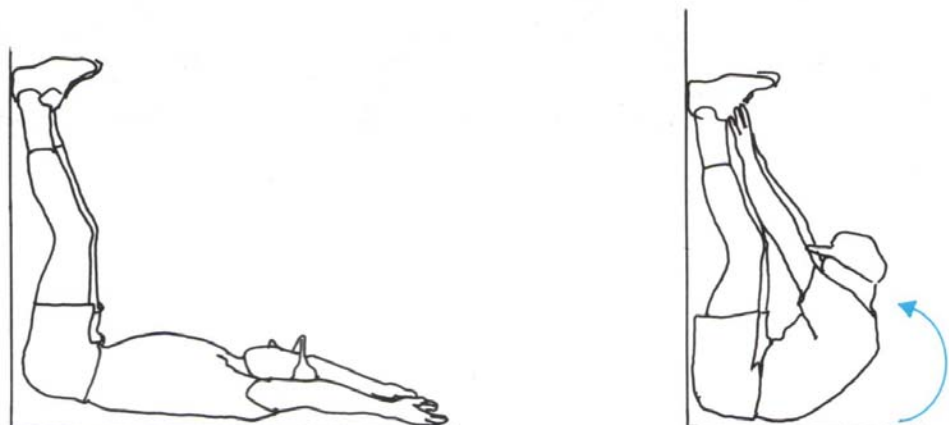
Exercise #1: Liege auf dem Boden. Die Knie werden in einem 90° Grad Winkel gebeugt und die Füße flach mit der Sohle gegen eine Wand gedrückt. Nimm die Hände hinter den Kopf. Hebe den Oberkörper, bis die Ellenbogen die Knie berühren.

Variation: Linker Ellenbogen zum rechten Knie, rechter Ellenbogen zum linke Knie (halte die Füße gegen die Wand gedrückt!)



Exercise #2:

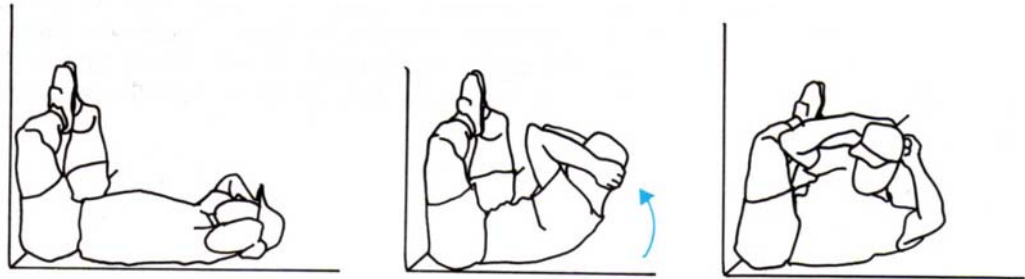
Liege an einer Wand auf dem Boden. So dicht, dass die Beine und das Gesäß bündig an die Wand gedrückt werden können. Strecke die Arme ganz über den Kopf aus und halte die Hände zusammen. Hebe jetzt den Oberkörper vom Boden und berühre die Beine mit den Händen soweit oben wie möglich. Halte den Unterkörper bündig gegen die Wand gedrückt.



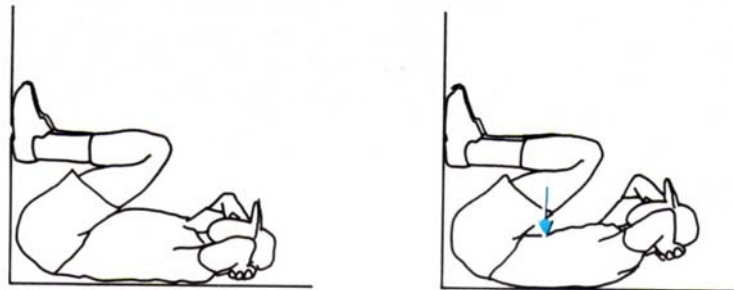
Exercise #3:

Liege auf dem Boden und drücke das Gesäß gegen eine Wand. Nimm mit den Beinen eine Haltung ein, in der sich die Füße mit den Fußsohlen berühren. Nimm die Hände hinter den Kopf und beuge den Oberkörper nach vorne (Nase in Richtung Zehen). **Achtung! Keinen Zug auf Kopf und Nacken ausüben!**

Wiederhole die Übung bis zur Ermüdung. Pausiere. Führe nun den rechten Ellenbogen zum linken Knie. Wiederhole dies bis zur Ermüdung. Pausiere. Führe zum Schluß den linken Ellenbogen zum rechten Knie bis zur Ermüdung.

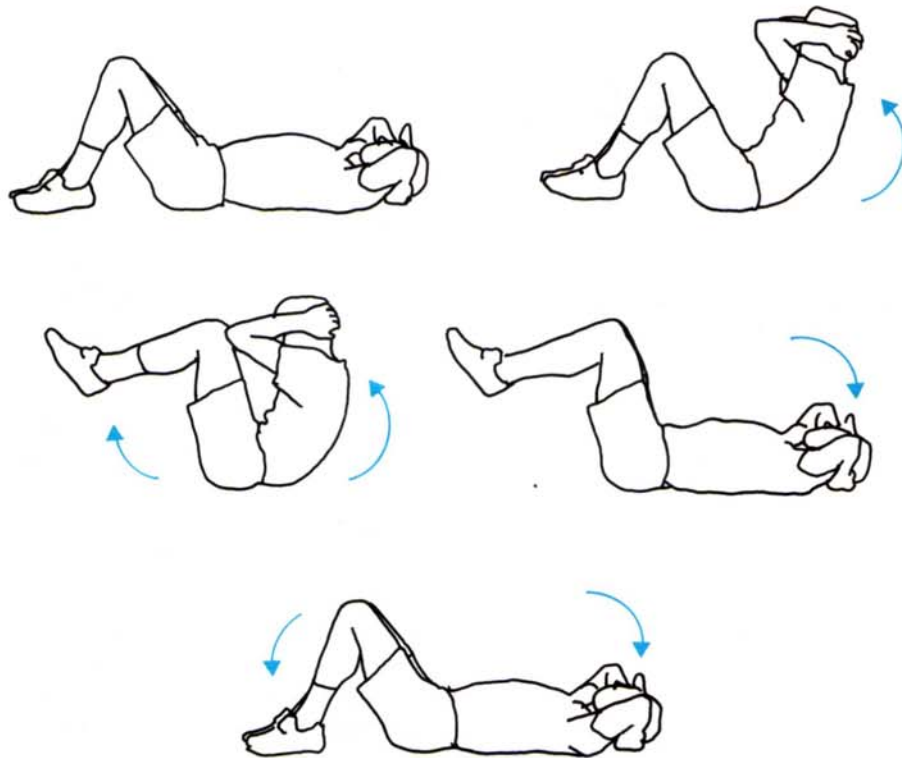


Exercise #4:

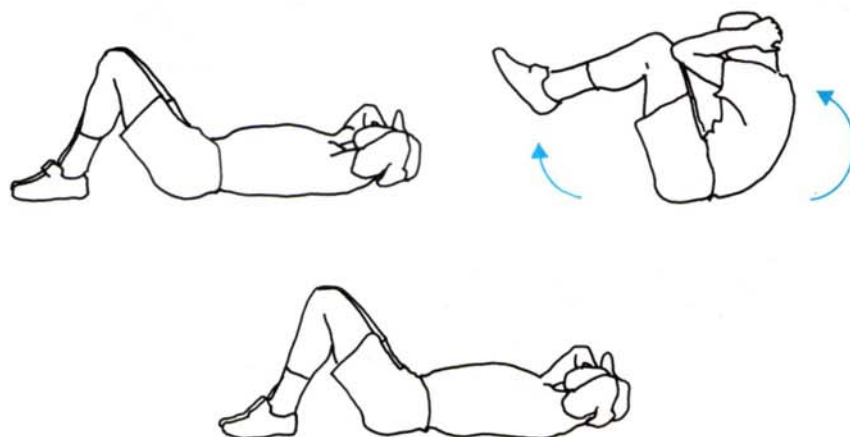


Stelle die Füße (ca. 15 cm weit auseinander) mit den Sohlen flach gegen eine Wand. Platziere das Gesäß so dicht wie möglich an der Wand und halte die Knie ebenfalls ca. 15 cm weit auseinander. Nimm die Hände hinter den Kopf, hebe die Schultern so hoch wie möglich vom Boden und halte sie dort. Drücke in dieser Position die Bauch- und die unteren Rückenmuskeln, im Bereich der Lendenwirbelsäule, gegen den Boden. Variiere die Routine mit einer ganz kurzen Entspannungsphase der Muskeln. Wiederhole die Übung so oft wie möglich.

Exercise #5: Liege, mit den Hände hinter dem Kopf, auf dem Boden. Beuge die Beine in einem Winkel, der es erlaubt die Fußsohlen und den unteren Rücken flach aufzusetzen. Hebe den Oberkörper so weit wie möglich vom Boden. Hebe danach den Unterkörper, bis die Knie die Ellenbogen berühren. Senke nun zuerst den Oberkörper wieder in die Ausgangslage und danach die Beine.

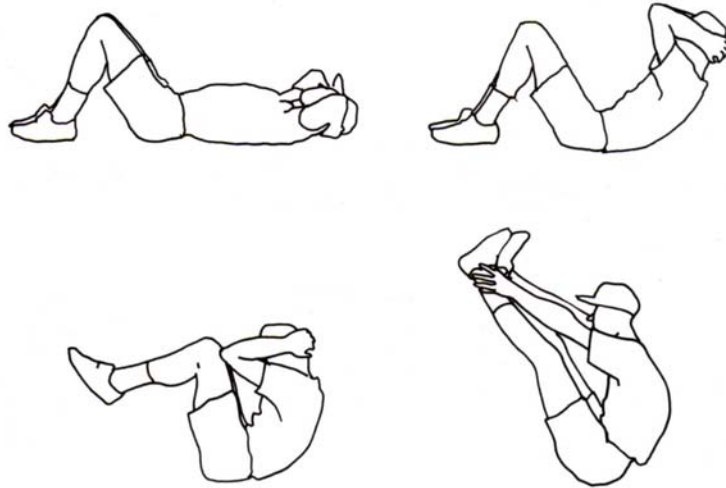


Exercise #6: Nimm die selbe Ausgangslage wie in Übung 5 ein. Hebe den Ober- und Unterkörper gleichzeitig vom Boden, bis sich Knie und Ellenbogen berühren. Kehre in die Ausgangsposition zurück.

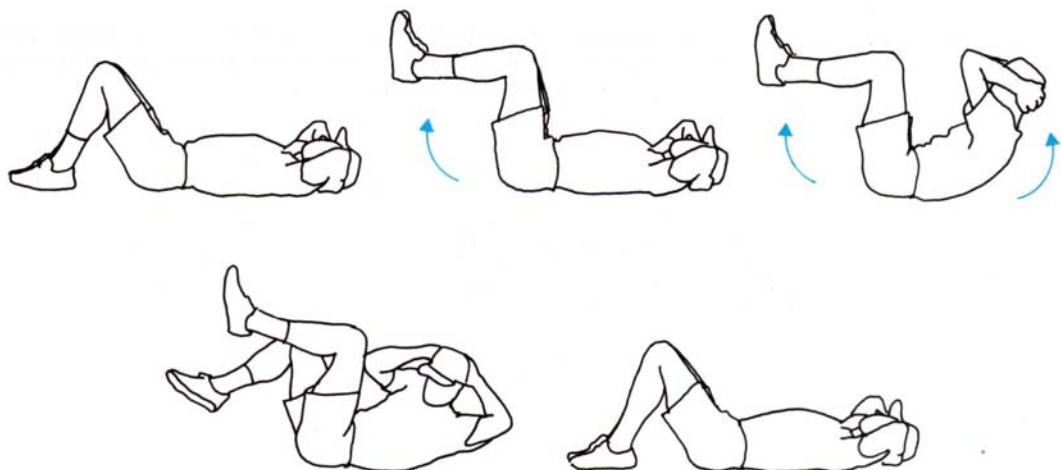


Exercise #7:

Nimm die selbe Ausgangslage wie in Übung 5 und 6 ein. Hebe den Oberkörper so hoch wie möglich vom Boden. Hebe nun die Beine, bis sich Knie und Ellenbogen berühren. Strecke jetzt die Arme und Beine aus und versuche mit den Händen die Knöchel zu umfassen. Kehre mit dem Oberkörper, gefolgt vom Unterkörper, in die Ausgangsposition zurück.



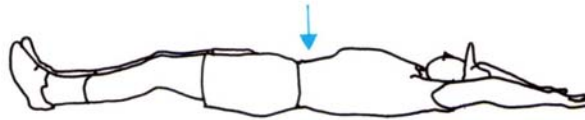
Exercise #8:



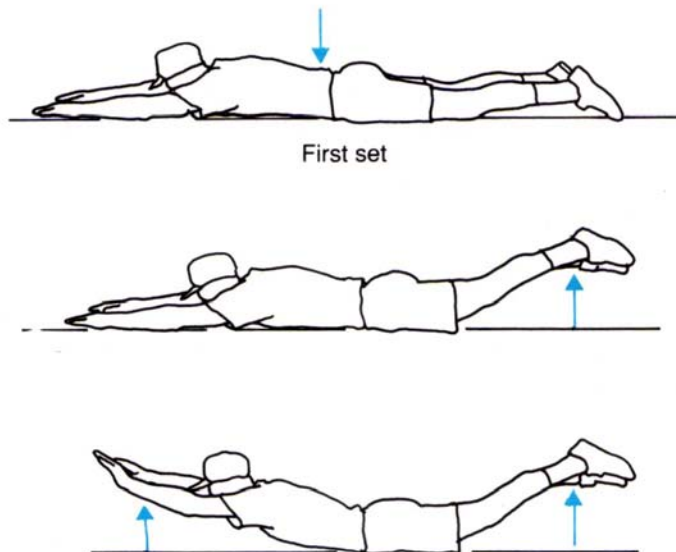
Nimm die selbe Ausgangsposition aus den Übungen 5-7 ein. Hebe die Beine, bis Ober- und Unterschenkel einen 90° Grad Winkel bilden. Hebe nun den Oberkörper bis die Ellenbogen und die Knie Kontakt haben. Berühre jetzt abwechselnd mit dem rechten Ellenbogen das linke Knie und umgekehrt. Führe die Übung bis zur Muskelermüdung durch und kehre in die Ausgangslage zurück.

Exercise #9:

Liege vollkommen ausgestreckt auf dem Boden. Halte die Füße zusammen (die Zehen zeigen nach oben) und strecke die Arme soweit wie möglich über den Kopf (Handflächen nach oben). Spanne nun die Bauchmuskeln an und drücke den unteren Rücken flach auf den Boden. Halte diese Position für 30 sec. Entspanne den Körper 10 sec. und wiederhole die Übung bis zur Muskelermüdung. Diese Routine wird jeweils nach den Übungen 5,6,7 und 8 ausgeführt.



Exercise #10:



Die Übung wird jeweils in 10er Sätzen durchgeführt. Liege mit dem Bauch nach unten, ausgestreckt auf dem Boden. Der zuerst gehobene Bereich wird als erstes wieder gesenkt.

1. Hebe beide Beine und danach beide Arme in eine "Superman"-Position
2. Hebe zuerst die Arme und dann die Beine
3. Hebe Arme und Beine gleichzeitig
4. Hebe den rechten Arm und das linke Bein
5. Hebe den linken Arm und das rechte Bein
6. Hebe den rechten Arm und das rechte Bein und dann den linken Arm und das linke Bein.
7. Spanne die Bauchmuskeln, presse sie gegen den Boden und halte die Spannung für 30 sec

Variation: Führe jede Übung einmal aus und wechsle zur nächsten. Führe Übung sieben, mit jeweils 10 sekundiger Entspannung, 4 mal aus.

Quelle: "The Pitching Edge" by Tom House