

## Zehn Work-Outs für effektives Bodyforming

Testen Sie gleich die Übungen. Der Trainingseffekt kann sich sehen lassen: mehr Power, mehr Ausdauer, straffere Figur. Alles in Balance für ein herrliches Körpergefühl.

### Übungen in Rückenlage

#### 1. Cruncher für die gerade Bauchmuskulatur

(Muskelbeanspruchung in gerader und schräger Bauchmuskulatur)

Beine rechtwinklig aufstelle, Fersen stehen auf dem Boden. Unteren Rücken durch Anspannung der Bauch- und Rückenmuskulatur auf den Untergrund drücken, Arme vor dem Körper verschränken. Schulterblätter langsam durch Krümmung der Wirbelsäule vom Untergrund abheben – oben ca. 2 sec halten – langsam wieder abrollen, Schulterblätter nicht mehr ganz ablegen.

10 bis 20 Wiederholungen pro Seite, 3 Sätze

#### 2. Cruncher für die schräge Bauchmuskulatur

(Muskelbeanspruchung in primär schräger Bauchmuskulatur)

Beine rechtwinklig aufstellen, Fersen stehen auf dem Boden. Unteren Rücken durch Anspannung der Bauch – und Rückenmuskulatur auf den Untergrund drücken, Arme vor dem Körper verschränken. Schulterblätter langsam durch Krümmung und gleichzeitige Rotation der Wirbelsäule vom Untergrund abheben, die Ellbogen bewegen sich dabei wechselseitig diagonal auf die andere Seite in Richtung des entsprechenden Knies (d.h. rechter Ellbogen zum linken Knie etc.) – oben ca. 2 Sekunden halten – langsam wieder abrollen, Schulterblätter nicht mehr ganz ablegen. 10 bis 20 Wiederholungen pro Seite, 3 Sätze

#### 3. Hüftstrecken mit aufgestellten Beinen

(Muskelbeanspruchung in hinterer Beinmuskulatur, Gesäß- und Rückenmuskulatur)

Beine rechtwinklig aufstellen, Fersen stehen auf dem Boden. Unteren Rücken durch Anspannung der Bauch- und Rückenmuskulatur stabilisieren, Arme vor dem Körper verschränken. Hüfte/Gesäß langsam durch Anspannung der Gesäß-

und Beinmuskulatur vom Untergrund abheben bis das Hüftgelenk gestreckt ist, Oberkörper liegt nur noch auf den Schulterblättern auf – oben ca. 3 Sekunden durch starke Anspannung des Gesäßes halten. Hüfte/Gesäß langsam wieder absenken, jedoch nicht mehr ganz ablegen. 10 bis 20 Wiederholungen, 3 Sätze

### **Übungen in Seitenlage**

#### 4. Beinheben in Seitenlage (Adduktoren)

Unten liegendes Bein in Hüft- und Kniegelenk rechtwinklig beugen, oben liegendes Bein in Hüft- und Kniegelenk strecken, dabei Fuß nach innen rotieren, Oberkörperhaltung. Oberes Bein langsam 40 bis 50 cm vom Boden heben – oben ca. 2 Sekunden halten – langsam absenken jedoch nicht ablegen. 10 bis 20 Wiederholungen, 3 Sätze

#### 5. Beinheben in Seitenlage (Abduktoren)

Unten liegendes Bein in Hüft- und Kniegelenk strecken, oben liegendes Bein über das andere stellen, Oberkörperhaltung. Unteres Bein langsam ca. 20 bis 30 cm vom Boden heben - -oben ca. 2 Sekunden halten – langsam wieder absenken jedoch nicht ablegen. 10 bis 20 Wiederholungen pro Seite, 3 Sätze

### **Übungen in Bauchlage**

#### 6. Oberkörper heben (Rückenstreckmuskulatur)

Füße ca. 80 cm auseinander gehalten in den Boden stellen, Hände übereinander legen und die Stirn auf den oberen Handrücken legen. Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen. Oberkörper langsam ohne Schwung ca. 10 bis 20 cm vom Boden heben – oben ca. 3 Sekunden halten – langsam wieder absenken. 10 Wiederholungen, 3 Sätze

## 7. Arme strecken

(Rückenmuskulatur und Schultermuskulatur)

Füße ca. 80 cm auseinander gehalten in den Boden stellen, Kinn leicht auf die Brust nehmen, Hände an die Schultern nehmen. Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen. Oberkörper langsam ohne Schwung ca. 10 cm vom Boden heben und während der Übung statisch halten. Langsam die Arme nach vorne vor den Kopf strecken, Hände berühren sich am vordersten Punkt – dort kurz halten – langsam Arme wieder zurückziehen bis Hände wieder an den Schultern sind. 10 Wiederholungen, 3 Sätze

## 8. Seitkrümmung rechts links

(Rückenstreckmuskulatur und Bauchmuskulatur)

Füße ca. 80 cm auseinander gehalten in den Boden stellen, Hände übereinander legen und die Stirn auf den oberen Handrücken legen. Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen. Oberkörper langsam ohne Schwung ca. 10 cm vom Boden heben und oben statisch halten. Langsam durch seitliche Krümmung der Wirbelsäule nach rechts und links bewegen – äußere Punkte kurz halten. 10 Wiederholungen pro Seite, 3 Sätze

## 9. Arme heben

(Rückenmuskulatur Schulter- und obere Rückenmuskulatur)

Füße ca. 80 cm auseinander gehalten in den Boden stellen, Arme in sich gestreckt, rechtwinklig im Schultergelenk vom Körper abspreizen, Fäuste ballen, Daumen zeigen senkrecht nach oben. Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen. Oberkörper langsam ohne Schwung ca. 10 cm vom Boden heben und oben statisch halten. Langsam die Arme vom Untergrund abheben, sodass sich die Schulterblätter einander nähern – oben ca. 2 Sekunden halten – langsam wieder absenken. 10 Wiederholungen pro Seite, 3 Sätze

## 10. Beugung rechts links

(Brust-, Schulter-, Bauch-, Armstreckmuskulatur)

Hände stützen über Schulterbreite auf dem Untergrund, Finger zeigen nach vorne, Füße schulterbreit aufsetzen Bein-, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen, Abstand der Hände zu den Füße so wählen, dass Hüftgelenk

gestreckt ist. Oberkörper langsam durch Beugung der Arme absenken und dabei einatmen, Kinn und Brust bewegen sich Richtung Boden (nicht der Bauch). Bei rechtwinkliger Beugung der Arme langsam wieder hochdrücken und dabei kräftig ausatmen. 8 bis 10 Wiederholungen, 3 Sätze