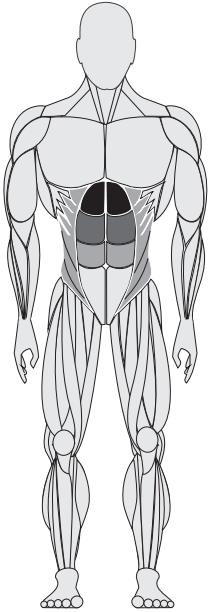


Muskelbeteiligung

M. rectus abdominis
M. obliquus externus abdominis
M. obliquus internus abdominis



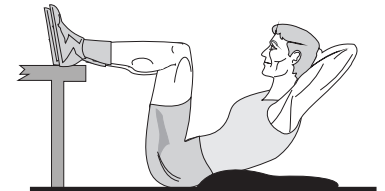
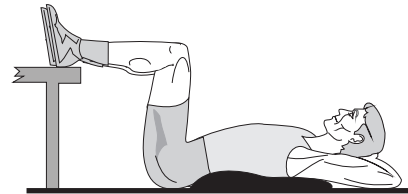
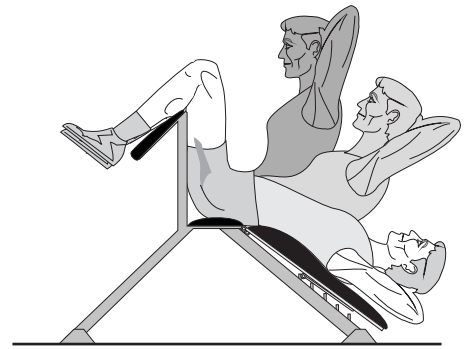
Übungsausführung:

STREX-Crunch

Rückenlage, beide Beine aufgestellt, Fersen nahe dem Gesäß, oder Beine aufgelegt oder in rechtwinkliger Stellung hochhalten. Hände je nach Schwierigkeitsgrad auf dem Bauch, neben den Hüften, auf der Brust oder neben den Schläfen leicht am Kopf anliegend. Langsam Zug in der Bauchmuskulatur aufbauen - der Unterrücken drückt sich zum Strex und der Brustkorb wird in einer Rollbewegung in Richtung Becken gezogen - der Kopf bleibt in seiner natürlichen Position - wenn der Bauchmuskel komplett kontrahiert ist - kurz noch die Spannung verstärken - und dann langsam zurückrollen. Komplet abrollen, aber immer auf Spannung bleiben.

Der Unterrücken bleibt während der ganzen Bewegung ruhig auf dem Strex liegen - nicht abheben! Da hier - durch das STREX-Bauchbrett - aus vorge-dehnter Position gearbeitet wird ist die Kontraktion wesentlich verstärkt.

Diese Übung NUR bei absoluter Schmerzfreiheit durchführen !!



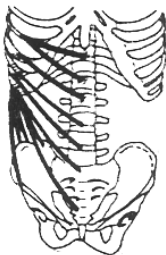
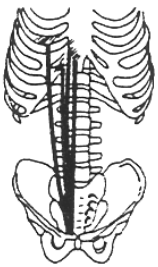
Trainingsgeräte: Körpergewicht
Trainingsgeschwindigkeit: zügig bei überwindender Arbeit, kontrolliert/langsamer bei nachgebender Arbeit
Atmung: bei überwindender Arbeit ausatmen, beim Nachgeben einatmen
VORSICHT bei: Rückenproblemen - nur bei schmerzfreier Ausführung - als Alternative Crunch oder statische Anspannung !

Copyright © Pölzer 2006

021

Muskelbeteiligung

M. rectus abdominis
M. obliquus externus abdominis
M. obliquus internus abdominis
M. rectus femoris
M. iliopsoas



Übungsausführung:

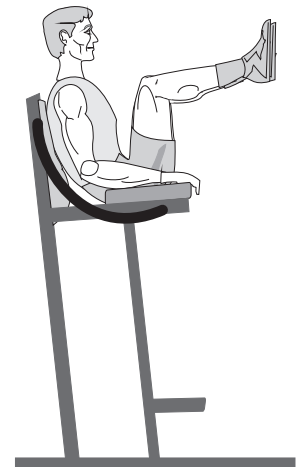
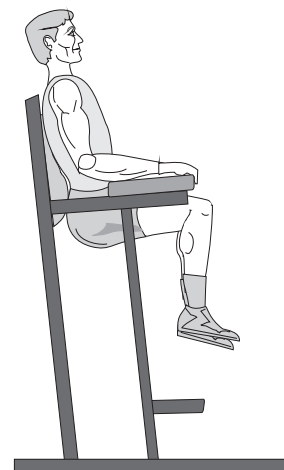
Beckenheben

Incline Hip Raise

In das Beinhebegerät hängen, mit den Unterarmen abstützen, den Oberrücken gegen die Rückenlehne pressen - langsam Zug in der Bauchmuskulatur aufbauen - gegen die Schwerkraft das Gewicht von Beine und Hüfte hochrollen - wenn der Bauchmuskel komplett kontrahiert ist - kurz noch die Spannung verstärken - und dann langsam herablassen.

Kein schwunghaftes Üben, kein Hochschwingen oder Schleudern der Beine !
Beim Herablassen achten auf festes Anpressen des Unterrückens an die Lehne.

Mit dem Reverse Curl Up-Gerät ist außerdem eine graduelle Abstufung der Intensität möglich und mit dem eingebauten Strex-Bauchbrett in der Rückenlehne ist auch eine individuelle Vordehnung möglich. Auch wird durch dieses Gerät ein langsames Üben sowie eine Hüft- und Oberschenkelwinkelung erzwungen, so dass eine optimale Belastung der Bauchmuskulatur unter Schonung des Rückens möglich ist.



Trainingsgeräte: Körpergewicht
Trainingsgeschwindigkeit: zügig bei überwindender Arbeit, kontrolliert/langsamer bei nachgebender Arbeit
Atmung: bei überwindender Arbeit ausatmen, beim Nachgeben einatmen
VORSICHT bei: Rückenproblemen - nur bei schmerzfreier Ausführung - als Alternative statische Anspannung !