

16

Kraftpavillon - Rumpf

Bauchmuskelbank



Hüftbeuger



Rückenstrecker



Bauchmuskelbank

Aufgabe und Varianten

- Aus der Ausgangslage (Rücken auf der unteren Fläche, Beine ca. 90° abgewinkelt mit den Unterschenkeln auf der oberen Fläche) Abheben des Oberkörpers (beim Kopf beginnen) und bis ca. 20cm an die Knie heranführen
- Anschließend Oberkörper mit angespannter Rumpfmuskulatur wieder langsam absenken (mit Lendenwirbeln beginnen) ohne den Kopf abzulegen
- Veränderung der Armposition (Arme zu den Knien – leichter, Arme hinter dem Kopf – schwerer), der Ausführungsgeschwindigkeit bzw. der Wiederholungs- und Satzzahl

Trainingseffekt

- Kräftigung der geraden Bauch-Muskulatur unter teilweisem Ausschluss der Hüftbeuge-Muskulatur

Hüftbeuger

Aufgabe und Varianten

- Mit dem Rücken zur Rückwand stellen, Unterarme auf die Armablage legen und Griffe fassen, Rücken an die Rückwand pressen und Rumpfspannung aufbauen
- Ein Bein abwinkeln (90°), die Wirbelsäule aufrollen und das Knie bis in Brusthöhe anheben - anschließend langsam wieder in die Ausgangsposition zurück (Rumpfspannung bleibt) - Beinwechsel
- Fortgeschrittene: beide Beine gleichzeitig, Knie bis zum Kopf, Beine gestreckt anheben
- Veränderung der Ausführungsgeschwindigkeit bzw. der Wiederholungen und Satzzahlen

Trainingseffekte

- Kräftigung der Bauch- und Hüftbeuger-Muskulatur
- Kräftigung der Schulter- und Arm-Muskulatur

Rückenstrecker

Aufgabe und Varianten

- Mit Hüfte bäuchlings auf den Bock legen, ausgestreckte Beine im Wadenbereich unter den Querbalken geben, Oberkörper hängt nach unten
- Aufrichten des herabhängenden Oberkörpers (mit Lendenwirbeln beginnen) bis zur Körperstreckung (nicht überstrecken!), danach langsam absenken in die Ausgangsposition (beim Kopf beginnen)
- Veränderung der Armposition (Arme an der Hüfte – leichter, Arme über Kopf gestreckt – schwerer), der Ausführungsgeschwindigkeit bzw. der Wiederholungs- und Satzzahl
- Weitere Erhöhung der Belastung durch Zusatzgewichte (z.B. Wasserflache, Rucksack, etc.)

Trainingseffekte

- Kräftigung der unteren Rücken- und Gesäß-Muskulatur und der hinteren Oberschenkel-Muskulatur
- Mobilisation und Verbesserung der allgemeinen Koordination

