

Bergtraining: Unser Angebot für Ihr Heimtraining



Woche 4: Bauchtraining

Gerade Crunches



Auf den Rücken legen, Knie anziehen und möglichst rechtwinklig gebeugt in der Luft halten. Rumpf anspannen, Schultern und Kopf anheben und jetzt den Oberkörper nach oben bewegen, bis Spannung entsteht. Langsam wieder zurück, jedoch nie ganz ablegen und wieder nach oben bewegen. Spannung halten.

Diagonale Crunches



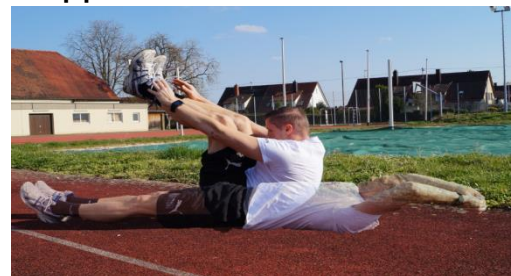
Ausgangsposition wie in Bild 1. Linker Ellbogen bewegt sich diagonal zum rechten Knie. Ellbogen und Knie berühren sich. Zurück zur Ausgangslage und nun der rechte Ellbogen zum linken Knie. Spannung immer halten. Immer im Wechsel Bewegung ausführen.

Bergsteiger



Ausgangsposition ist die Liegestützposition. Der Körper bildet eine Linie. Mit dem linken Bein nach vorn in Richtung Brust und den Fuß absetzen (restlicher Körper bewegt sich nicht). Während nun das linke Bein wieder nach hinten gesetzt wird, mit dem rechten Fuß nach vorne steigen. Nun im Wechsel immer schneller.

Klappmesser



Mit gestreckten Beinen und Armen auf den Rücken legen. Beine und Arme gleichzeitig kontrolliert nach oben bewegen, bis die Fingerspitzen die Füße berühren. Nur das Gesäß ist noch auf dem Boden. Wieder zurück zur Ausgangsposition. Spannung halten.

Hinweise:

- Bitte vor Beginn der Übungen immer warm machen.
- Auf eine saubere Ausführung achten und lieber weniger, dafür aber saubere Wiederholungen durchführen.
- Langsam die Wiederholungen (Dauer) steigern. Übungen können auch nur in den einzelnen Positionen länger gehalten werden.