

Stationskarte: RUMPF

1. ÜBUNG: Russian Twist



Ziel: Kräftigung der mittleren und seitlichen Bauchmuskeln



Steigerungsvariante (Zusatzpunkt):
Gleiche Übung mit Anheben der Beine

Punkteverteilung:

30 Aufsetzer (15 links + 15 rechts)	1 Punkt
40 Aufsetzer (20 links + 20 rechts)	2 Punkte
60 Aufsetzer (30 links + 30 rechts)	3 Punkte

2. ÜBUNG: Rumpfheber



Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur



Steigerungsvariante (Zusatzpunkt):
Zusätzlich kleine, schnelle Hackbewegungen mit den angehobenen Armen

Punkteverteilung:

20 Sekunden halten	1 Punkt
40 Sekunden halten	2 Punkte
60 Sekunden halten	3 Punkte

Quizfragen

- 1) Was ist kein primärer Effekt von Bauchmuskeltraining?
 - a) Entlastung der Wirbelsäule
 - b) Sixpack
 - c) Gewichtsreduktion
- 2) Warum ist es vor allem wichtig, die Rückenmuskulatur zu trainieren?
 - a) Stabilisierung und Schutz der Wirbelsäule
 - b) Straffer, durchtrainierter Körper
 - c) Hohe Dehnbarkeit im Rücken

Zum Video

