

Aktivwoche in Bad Dür rheim



Übungen für die Bauchmuskulatur

DER Club

Bad Dür rheim
Schwarzwald

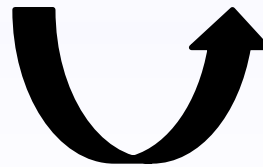


Wo täglich
neue Kräfte wachsen.

SCHWARZWALD

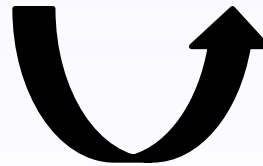
herz.erfrischend.echt.

Gerade Bauchmuskulatur I



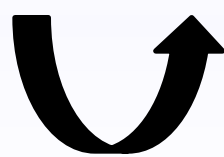
Rückenlage, die Beine anstellen, die Zehenspitzen ranziehen
Arme schweben gestreckt neben der Hüfte
Kopf und Oberkörper soweit abheben bis die Schulterblätter mitgehen

Gerade Bauchmuskulatur II



Oberkörper liegt auf dem Pezziball, Beine sind ab Gesäß frei
Hände hinter dem Kopf verschränken
Kopf und Oberkörper soweit abheben bis die Schulterblätter mitgehen

Schräge Bauchmuskulatur I dynamisch



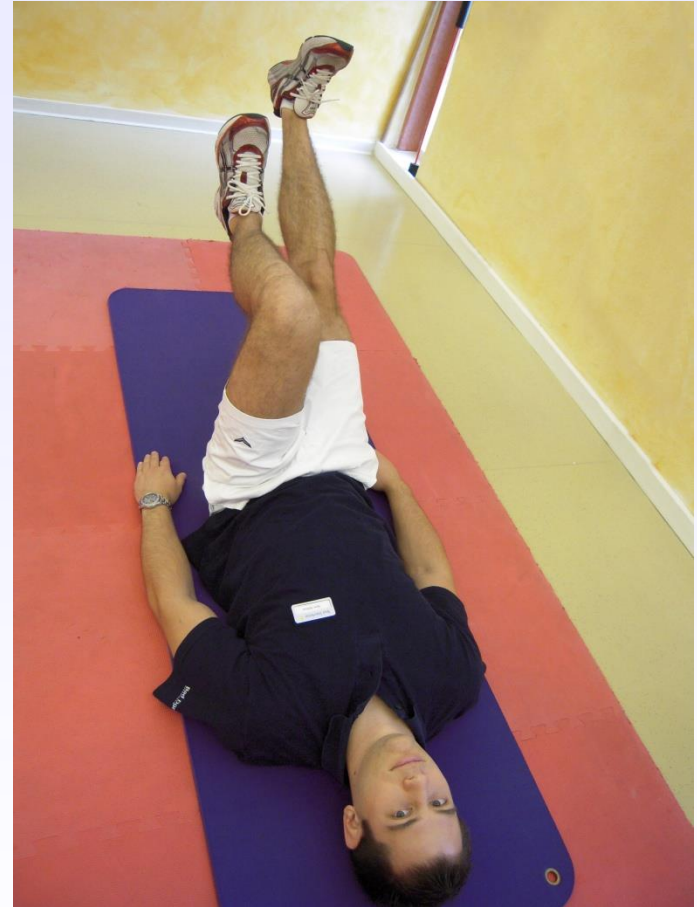
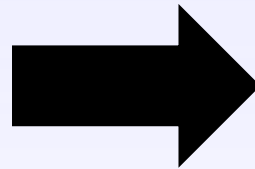
Rückenlage, die Beine anstellen, die Zehenspitzen ranziehen
Hände hinter dem Kopf verschränken
Kopf und Oberkörper einseitig anheben und vermehrt zu einem Bein drehen

Schräge Bauchmuskulatur II Statisch



Rückenlage, die Beine anstellen, die Zehenspitzen ranziehen
eine Hand schwebt neben der gleichseitigen Hüfte
die andere Hand drückt gegen das gegenseitige Bein

Untere Bauchmuskulatur



Rückenlage

beide Beine schweben ca. 70° gestreckt über dem Boden
im Wechsel ein Bein anbeugen, das andere strecken
Zehenspitzen ranziehen