

GESUNDER RÜCKEN DURCH BAUCHMUSKELTRAINING

Übungen mit und ohne Rubber-Band

www.bertelsmannhealth.de

BERTELSMANN

BeFit ist eine Initiative der Bertelsmann SE & Co. KGaA und der Bertelsmann BKK

Partner und Förderer ist die Bertelsmann BKK. Unser gemeinsames Ziel ist es, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Bertelsmann-Mitarbeiter langfristig zu erhalten und gezielt zu verbessern. Denn wer sich fit hält, ist belastbarer und kreativer und kann die täglich neuen Herausforderungen im Job besser meistern. Davon profitieren der einzelne Mitarbeiter und seine Firma. Die Projektpartner wollen gesundheitsfördernde Angebote rund um Bewegung, Ernährung, medizinische Früherkennung und Qualifizierung vor Ort ins Leben rufen.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.bertelsmannhealth.de

Bertelsmann **BKK**

Das höchste Gut verdient die beste Leistung

Bertelsmann SE & Co. KGaA · Abteilung Sport und Gesundheit · Carl-Bertelsmann-Str. 270 · 33311 Gütersloh
Telefon 0 52 41 - 80-23 64 · Fax 0 52 41 - 80-95 03 · zps@bertelsmann.de



Kräftigung der unteren Bauchmuskulatur II

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie die Beine mit leicht gebeugten Knien zur Decke. Die Arme legen Sie seitlich auf der Matte ab. Nun strecken Sie beide Fersen in Richtung Decke und versuchen dabei das Gesäß anzuheben. Anschließend den unteren Rücken und das Gesäß wieder absenken. Achten Sie darauf, dass Sie die Übung mit möglichst wenig Schwung durchführen und gleichmäßig atmen.



Kräftigung der unteren Bauchmuskulatur III

Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie die Beine mit angezogener Fußspitze diagonal zur Decke. Zur Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur strecken Sie nun die entgegengesetzte Hand zum Fuß und heben so Kopf und Schultern an. Halten Sie die Spannung für einen Moment. Dann atmen Sie aus, rollen den Oberkörper Wirbel für Wirbel ab und führen die andere Hand zum Fuß.

Variation: Das Rubber-Band mit beiden Händen fassen und beim Aufrichten auseinander ziehen.

Variation

Übungen für die Bauchmuskulatur

Durch alltägliche Bewegungen wird die Rückenmuskulatur deutlich mehr beansprucht als die Bauchmuskulatur. Dies hat zur Folge, dass die Rückenmuskulatur meist stärker ausgeprägt ist als die Bauchmuskulatur – Rückenprobleme können die Folge sein. Mit folgenden Übungen können Sie ohne großen Aufwand diesem muskulären Ungleichgewicht entgegenwirken – ganz einfach zu Hause auf einer Matte oder einem Teppich.

Für alle Übungen gilt: Zwischen Kinn und Brust sollte immer ein faustbreiter Abstand sein, damit die Halswirbelsäule entlastet wird. Atmen Sie während der Übungen ruhig weiter - am besten atmen Sie beim Aufrichten des Oberkörpers aus und beim Absenken ein. Außerdem sollte die Lendenwirbelsäule während der gesamten Übung in ihrer natürlichen Form (Lendenlordose) gehalten werden, um eine Grundspannung im Rumpfbereich aufzubauen.



Variation

Kräftigung der oberen Bauchmuskulatur

Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie die Beine auf, halten Sie die Fingerspitzen am Hinterkopf und stützen Sie mit den Händen den Kopf. Heben Sie, während Sie ausatmen, langsam Kopf und Schultern an, bis die Schulterblätter vom Boden gelöst sind. Halten Sie die Spannung für einen Moment. Dann atmen Sie langsam wieder ein und rollen den Oberkörper Wirbel für Wirbel ab.

Variation: Um die schrägen Bauchmuskeln zu kräftigen, führen Sie beide Arme jeweils außen am Oberschenkel vorbei. Sie können diese Übung auch mit dem Rubber-Band durchführen, indem Sie das Rubber-Band beim seitlichen Aufrichten auseinander ziehen.

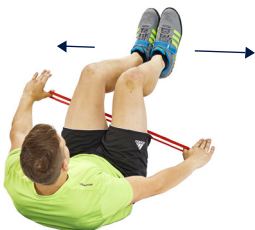
Kräftigung der mittleren Bauchmuskulatur I



Legen Sie sich auf den Rücken und halten Sie die Beine in der Stufenlage (Hüft- und Kniegelenk sind ungefähr im 90°-Winkel). Die Arme halten Sie angehoben neben dem Körper und heben langsam Kopf und Schulter an, bis die Schulterblätter vom Boden gelöst sind. Halten Sie die Spannung für einen Moment. Dann atmen Sie langsam wieder ein und rollen den Oberkörper Wirbel für Wirbel ab.

Variation: Nehmen Sie das Rubber-Band hinzu und ziehen es beim Aufrichten mit den Händen auseinander.

Kräftigung der mittleren Bauchmuskulatur II



Legen Sie sich auf den Rücken und halten Sie die Beine in der Stufenlage. Halten Sie das Rubber-Band mit beiden Händen hinter den Oberschenkeln unter leichter Spannung. Heben Sie langsam Kopf und Oberkörper an und ziehen dabei das Rubber-Band auseinander. Halten Sie die Spannung für einen Moment. Dann atmen Sie langsam wieder ein, rollen den Oberkörper Wirbel für Wirbel ab und führen das Rubber-Band wieder in die Ausgangsposition.

Variation: Kopf und Schultern angehoben halten und mit dem Rubber-Band nach außen kleine schnelle Bewegungen durchführen.

Kräftigung der mittleren Bauchmuskulatur III

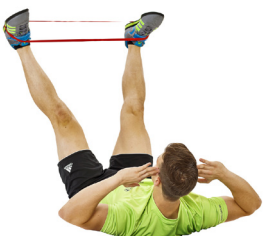


Variation

Legen Sie sich auf den Rücken und halten die Beine in der Stufenlage. Strecken Sie im Wechsel bei gleichmäßiger Atmung ein Bein nach vorne. Die Fußspitze bleibt angezogen und das Knie leicht gebeugt. Achten Sie darauf, dass das gestreckte Bein nur so weit Richtung Boden geführt wird, wie die Lendenwirbelsäule in ihrer natürlichen Form (Lendenlordose) gehalten werden kann. Atmen Sie gleichmäßig weiter.

Variation: Legen Sie zusätzlich das Rubber-Band um die Füße und strecken Sie gegen den Widerstand des Rubber-Bandes abwechselnd ein Bein nach vorne aus.

Kräftigung der unteren Bauchmuskulatur I



Legen Sie sich auf den Rücken, spannen das Rubber-Band um die Füße und strecken Sie die Beine mit angezogener Fußspitze zur Decke. Der Kopf ist angehoben, kann jedoch von den Händen gestützt werden. Nun die Beine grätschen und das Band auseinander ziehen. Halten Sie die Spannung für einen Moment und atmen gleichmäßig weiter. Führen Sie die Beine wieder zusammen und halten Sie das Rubber-Band unter leichter Spannung.