




Powerübung Rückenstrecker

 <p>© Alexander Weiler</p>	Gerätebedarf pro Person —
	 <p>Foto: Horst Rudel</p>
Bewegungsbeschreibung <ul style="list-style-type: none">• In Bauchlage auf die Matte legen.• Oberkörper anheben und absenken.	
 <p>© Alexander Weiler</p>	<ul style="list-style-type: none">• Übung ohne Schwung durchführen.• Füße bleiben am Boden.• Nasenspitze zeigt zur Matte.

Powerübung Sit-ups/Crunches



© Alexander Weiler

Gerätebedarf pro Person

–



Foto: Horst Rudel

Bewegungsbeschreibung

- Beine anwinkeln, Füße hüftbreit aufstellen.
- Hände an den Hinterkopf, den Kopf in die Hände legen.
- Beim Ausatmen den Bauchnabel nach innen ziehen und den Oberkörper so weit wie möglich einrollen/anheben.



© Alexander Weiler

- Ellenbogen bleiben von den Ohren weg! Nicht am Nacken ziehen.
- Übung langsam(!) und kontrolliert ausführen, keinen Schwung holen.
- Füße bleiben am Boden.