

# Rumpfbeugung (F2.1)



Ausgangsposition



Endposition

**Mit dieser Übung trainieren Sie dieselbe Muskelgruppe wie an der F2.1 Rumpfbeugung, nämlich den geraden Bauchmuskel.**

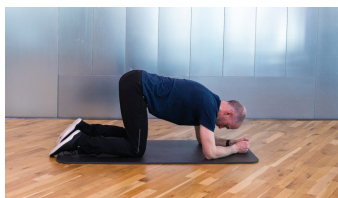
## Richtige Ausführung

1. Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie Ihre Füße auf, winkeln Sie Ihre Knie an, und überkreuzen Sie die Arme vor der Brust.

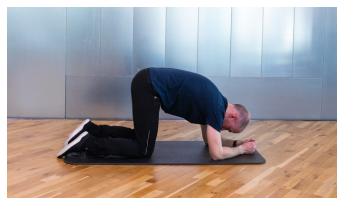
Wie an der F2.1 Rumpfbeuge, aber liegend

2. Für die Rumpfbeugung heben Sie Hinterkopf, Schulterblätter und den oberen Rücken vom Boden ab, der untere Rücken bleibt immer auf dem Boden. Versuchen Sie dies langsam und ruckelfrei auszuführen (4 s). Führen Sie das Brustbein in Richtung Schambein (analog der F2.1). Halten Sie die Endposition während einer kurzen Zeit (2 s), bevor Sie den Oberkörper wieder nach hinten absenken (4 s), verharren Sie kurz (2 s).
3. Wiederholen Sie die Ausführung. Die Übung soll so durchgeführt werden, dass eine muskuläre Belastung spürbar ist. Streben Sie eine muskuläre Ausbelastung in ca. 90–120 Sekunden an.

## Variante „Vierfüßlerstand“

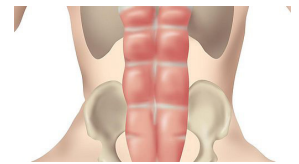


Startposition



Endposition

**Folgende Muskeln werden hierbei trainiert:**



Bei der Rumpfbeugung trainieren Sie den geraden Bauchmuskel. Während der Übung rollen Sie sich maximal ein.

## Hinweise

Um die Muskelspannung aufrechtzuerhalten, legen Sie den Oberkörper nicht vollständig ab. Der Kopf bleibt in der Luft, und die Spannung im ganzen Rumpf ist erhöht.

Einfache Variante: Führen Sie die Bewegung analog im Vierfüßlerstand aus. Versuchen Sie, die Muskeln willkürlich anzusteuern.

Unterstützte Variante: Falls die Übung zu schwer ist, können Sie sich ein Kissen unter die Schultern legen, sodass der Oberkörper eine Erhebung erfährt. Damit erleichtern Sie die Ausführung. Sie können auch ein Tuch an eine fixe Stelle befestigen und sich bei der Rumpfbeuge mit den Armen helfen, indem Sie sich unterstützend hochziehen.

Um sie anstrengender zu gestalten, kann die Streckbewegung in Zeitlupe ausgeführt werden.

Qualität vor Quantität: Es geht nicht darum, einen Wettkampf zu gewinnen, sondern die Rumpfmuskulatur zu stärken. Hören Sie auf Ihren Körper. Spüren Sie Schmerzen im Wirbelsäulenbereich, reduzieren Sie die Belastung.