

Die besten Fitnessübungen der Welt:

Diese Rubrik zeigt Fitnessübungen, die bei geringem Zeitaufwand viele Vorteile bezüglich ihrer Fitness- und Gesundheitswirkung bieten.

Diesmal: Das Körperbrett

Das Körperbrett ist eine der effektivsten Übungen zur Rumpfstabilisation und Kräftigung der vorderen Rumpfmuskulatur (vor allem der Bauchmuskeln). Hier zeigen sich bei den meisten Menschen dramatische Defizite, die häufig zu Rückenproblemen führen.

Wenn Sie erfahrene Trainer nach zwei der effektivsten Übungen zur Rumpfstabilisation fragen, werden die meisten die Übungen Körperbrett und Seitstütz (siehe Artikel unter www.healthconception.de) nennen.

Beim Körperbrett geht es darum, die Körpermitte (Beckenboden-, Bauch- und Pomuskeln) in einer neutralen Wirbelsäulenposition so anzuspannen, dass die Lendenwirbelsäule stabilisiert wird und der Körper im Rücken- oder Beckenbereich nicht einbricht oder das Becken rotiert.

Sollten Sie die Übung im unteren Rückenbereich spüren, sind Ihre Bauch- und Pomuskeln nicht genügend angespannt oder noch zu schwach für diese Position. In diesem Fall sollten Sie mit einer leichteren Variante beginnen bzw. den Po mehr nach hinten oben ziehen.

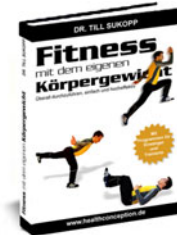
- In Bauchlage die Ellenbogen schulterbreit unter den Schultern aufstützen und den Beckenboden, Bauch und Po fest anspannen
- Dann den Po bei stabiler Hüft- u. Beckenposition nach hinten oben anheben, bis Sie eine deutliche Bauchspannung spüren (Knie bleiben am Boden).
- Sie sollten es NICHT im unteren Rücken spüren!
- Halten Sie diese Position 5-8 s lang u. atmen Sie keuchend weiter. Führen Sie 5-10 Durchgänge aus.
- Alle zwei Wochen sollten Sie die maximale Haltezeit testen. Ziel sind 45-60 Sekunden, bevor Sie zum nächsten Schwierigkeitsgrad übergehen.

- Steigerungen: Knie mit anheben, einen Arm und/oder ein Bein anheben.



Über 15 Varianten des Körperbretts für Anfänger und Profis finden Sie in meinem Buch

„Fitness mit dem eigenen Körpergewicht“ unter www.bodyweightexercises.de.



www.tillsukopp.de

www.healthconception.de

www.kettlebellfitness.de

www.bodyweightexercises.de