

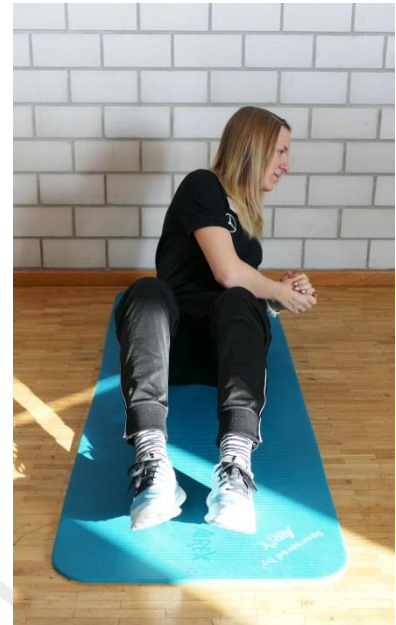
# Bauch-Twist



## 1. Zielgruppe

Diese Übung für die schräge Bauchmuskulatur ist sowohl für Trainingseinsteiger als auch für Fortgeschrittene und Leistungssportler geeignet. Voraussetzung ist eine gute Körperspannung, Koordination und ein gut ausgeprägtes Körpergefühl.

## 2. Bewegungsausführung



Ausgangsposition

Endposition

- aufrechter Sitz auf einer Matte mit leicht nach hinten geneigtem Oberkörper (ca. 45°-Winkel zum Boden) und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Beine anwinkeln und die Fersen auf dem Boden aufstellen
- Arme vor dem Körper verschränken

Aus dieser Ausgangsposition wird der Oberkörper abwechselnd nach rechts und links gedreht. Die Fersen bleiben dabei auf dem Boden und die Beine gerade in der Ausgangsposition und drehen sich nicht mit. Außerdem ist der Rücken während der gesamten Bewegungsausführung gerade und in einem 45°-Winkel zum Boden. Die Rumpfmuskulatur sollte während der Übung durchgehend angespannt sein.

## 3. Belastungsnormative

Empfehlung:

2 – 4 Sätze x 15 – 25 Wiederholungen pro Seite

#### 4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Ausführung mit Zusatzgewichten, z.B. Medizinball in die Hände nehmen
- Endposition 5-10 Sekunden statisch halten
- Füße vom Boden anheben

#### 5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- akuten Rückenproblemen
- akuten HWS-Problemen oder/ und starken Nackenverspannungen
- Schwangerschaft
- Bluthochdruck

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz,  
Kontaktdaten: Tel. 0711-1733101, [sgstern.duernholz@extaccount.com](mailto:sgstern.duernholz@extaccount.com)

