

# Mid section workout

## Standing body rotation

Körperrotation stehend

AS: Beine sind hüftbreit, der Oberkörper ist aufrecht und der Blick gerade aus gerichtet. Der Gymstick liegt auf den Schultern und wird mit beiden Händen gehalten.

Ü: Abwechselnd kontrolliert den Oberkörper nach links und rechts rotieren, wobei dieser während der gesamten Übung aufrecht bleibt.

## Forward leaning body rotation

Körperrotation mit gebeugtem Oberkörper

AS: Beine sind hüftbreit, der Oberkörper ist aufrecht und etwas vorwärts gebeugt. Der Gymstick liegt auf den Schultern und wird mit beiden Händen gehalten.

Ü: Abwechselnd kontrolliert den Oberkörper nach links und rechts rotieren, wobei dieser während der gesamten Übung aufrecht bleibt.

## Crunch or sit-up with biceps curl

Sit-up mit Biceps Curl

AS: Rückenlage, Beine sind leicht angewinkelt. Der Gymstick wird von unten gegriffen und mit gestreckten Armen auf Höhe des Beckens gehalten.

Ü: Gleichzeitig mit dem Aufrichten des Oberkörpers den Gymstick zur Brust hochziehen und langsam in die AS zurückkehren.

## Seated body rotation

Körperrotation sitzend

AS: Sitz, Beine leicht angewinkelt. Der Oberkörper ist aufrecht und leicht nach hinten geneigt. Der Gymstick wird mit beiden Händen auf den Schultern gehalten.

Ü: Abwechselnd kontrolliert den Oberkörper nach links und rechts rotieren, wobei dieser während der gesamten Übung aufrecht bleibt.

## Crunch or sit-up with upright row

Sit-up in Kombination mit aufrechtem Rudern

AS: Rückenlage, Beine sind leicht angewinkelt. Der Gymstick wird von oben gegriffen und mit ausgestreckten Armen auf Höhe des Beckens gehalten.

Ü: Gleichzeitig mit dem Aufrichten des Oberkörpers den Gymstick zur Brust hochziehen und langsam in die AS zurückkehren.

## **Leg bends**

Beinsenken

AS: Rückenlage, beide Beine sind zur Decke gestreckt. Der Gymstick wird mit beiden Händen unter den Schultern gehalten.

Ü: Abwechselnd das rechte und linke Bein zum Boden absenken und wieder heben.

## **Side bend**

Seitbeugen

AS: Beine sind hüftbreit, der Oberkörper ist aufrecht und der Blick gerade aus gerichtet. Der Gymstick liegt auf den Schultern und wird mit beiden Händen gehalten.

Ü: Den Oberkörper abwechselnd nach rechts und links neigen. Auf gute Stabilisation durch die Rumpfmuskulatur achten.

## **„Good morning“**

„Guten Morgen“

AS: Beine sind hüftbreit, der Oberkörper ist aufrecht und der Blick gerade aus gerichtet. Der Gymstick liegt auf den Schultern und wird mit beiden Händen gehalten.

Ü: Durch Beugen im Hüftgelenk den Oberkörper maximal in waagrechte Position vorbeugen und langsam wieder aufrichten. Beim Vorbeugen werden die Knie leicht gebeugt.

## **Allgemeine Trainingshinweise**

- Versichern Sie sich vorm Üben, dass die Schlingen sicher am Stab und unter den Füßen befestigt sind.
- **Achten Sie auf die korrekte Übungsausführung und eine gute Rumpfstabilisierung (Nabel zurück, Rücken aufrichten)!**
- Beginnen Sie vorsichtig, wenn Sie kürzlich Knie-, Schulter oder sonstige Gelenksprobleme hatten.
- Sollten Sie Herz-Kreislaufprobleme haben, konsultieren Sie vor Trainingsbeginn Ihren Arzt. Pressatmung und Über-Kopf-Übungen sollten Sie unbedingt vermeiden!
- Wählen Sie den Widerstand so, dass Sie jede Übung mit 10-20 Wiederholungen durchführen können. Entsprechend des Schwierigkeitsgrades einer Übung können Sie mehr oder weniger viele Wicklungen des Tubes um den Stab machen. Während des Übens kann der Widerstand angepasst werden.
- Optimalerweise wird jede Übung in 2-3 Serien durchgeführt. Entweder nach einer Serie eine halbe Minute pausieren, dann wiederholen oder jeweils 2-3 Übungen abwechseln.
- Das Aufwärmen nicht vergessen: am besten durch Marschieren am Platz, Armkreisen und leichtes Stretching der beanspruchten Muskulatur auf. Das bereitet die Muskulatur für das Workout vor.