

BRÜ (Bauch-Rücken-Übungen)

Ein kurzes Programm für die Rumpfmuskeln :

Grundlage : Für das Training zur Kräftigung der Muskulatur gibt es statische und dynamische Methoden.
Die statische Arbeit hat den Vorteil, daß man in kurzer Zeit einen Fortschritt spürt. Ein kurzes Programm mit 1 min. statischer Arbeit und 30 sec. Pause kräftigt die Rumpfmuskeln sehr gut. Eine gut entwickelte Rumpfmuskulatur entlastet die Wirbelsäule bei hoher Belastung !!!!

Wie geht BRÜ : 1 min. statische Arbeit für die langen Bauchmuskeln



30 sec. Pause;
1 min. statische Arbeit für die langen Rückenmuskeln



30 sec. Pause;
1 min. statische Arbeit für die schrägen Rumpfmuskeln (links)



30 sec. Pause;
1 min. statische Arbeit für die schrägen Rumpfmuskeln (rechts)

Ein Zirkel beinhaltet 4 min. statische Arbeit und 2 min. Pause

3 - 4 Zirkel dauern 18-24 Minuten

Gut investierte Zeit !!!!!