



**GYM**  
**Abs-Gerät &  
Hyper-Extension-Gerät**  
make UR move

# Abs-Gerät (Bauchmuskeln)



## STARTPOSITION

- BANK AUF GEWÜNSCHTEN NEIGUNGSWINKEL EINSTELLEN (JE STEILER DESTO SCHWERER)
- AUFRECHTER SITZ
- FÜSSE FIXIEREN SICH AN VORDERSTER ROLLE, ZWEITE ROLLE IST UNTER DEN KNIEKEHLEN
- ARME VOR DER BRUST ODER AN SEITEN DES KOPFES HALTEN
- BLICK IST NACH VORNE GERICHTET, KINN LEICHT ZUR BRUST GEZOGEN



## ABWÄRTSBEWEGUNG

- OBERKÖRPER LANGSAM UND KONTROLLIERT ABSENKEN, OHNE IHN GANZ ABZULEGEN
- SPANNUNG HALTEN
- DABEI EINATMEN



## AUFWÄRTSBEWEGUNG

- BAUCHMUSKELN FEST ANSPANNEN, OBERKÖRPER LANGSAM UND WIRBELWEISE NACH OBEN ROLLEN
- DABEI AUSATMEN

## TIPPS & VARIATIONEN:

- **KEIN SCHWUNG:** BELASTET DIE WIRBELSÄULE UND MINIMIERT DEN TRAININGSEFFEKT FÜR DIE BAUCHMUSKELN
- **WIRBELSÄULE EINROLLEN:** RÜCKEN AKTIV RUNDEN/EINROLLEN; GERADER OBERKÖRPER VERLAGERT LAST AUF DEN HÜFTBEUGER
- **NICHT AM KOPF ZIEHEN:** UNNÖTIGER DRUCK AUF DIE HALSWIRBELSÄULE
- **INTENSITÄT STEIGERN:** ZUSÄTZLICHES GEWICHT, WELCHES VOR DEM KÖRPER GEHALTEN WIRD ERHÖHT DIE SCHWIERIGKEIT

# Hyper Extension Gerät (Rückenstrecker)



## STARTPOSITION

- POLSTER SO EINSTELLEN, DASS ES IN DER HÜFTBEUGE LIEGT
- FÜSSE FEST IN DIE HALTERUNG DRÜCKEN, BEINE LEUCHT GEBEUGT
- OBERKÖRPER IST GERADE, BAUCHSPANNUNG
- ARME VOR DER BRUST ODER HINTER DEN KOPF



## ABWÄRTSBEWEGUNG

- OBERKÖRPER LANGSAM UND KONTROLLIERT NACH VORNE ABSENKEN BIS EINE DEHNUNG IM OBERSCHENKEL/UNTERER RÜCKEN SPÜRBAR IST
- RÜCKEN DABEI MÖGLICHST GERADE ODER LEICHT GERUNDET HALTEN
- SPANNUNG HALTEN
- DABEI EINATMEN



## AUFWÄRTSBEWEGUNG

- AUS DER HÜFTE HERAUS DEN OBERKÖRPER ANHEBEN, BIS ER EINE LINIE MIT DEN BEINEN BILDET (WIE IN AUSGANGSPOSITION)
- DABEI AUSATMEN

## TIPPS & VARIATIONEN:

- **KEIN SCHWUNG:** MINIMIERT DEN TRAININGSEFFEKT
- **ZU SCHNELLE AUSFÜHRUNG** VERMEIDEN
- **STARKES ÜBERSTRECKEN DES RÜCKENS** VERMEIDEN
- **INTENSITÄT STEIGERN:** EINE HANTELSCHIEBE VOR DER BRUST ERHÖHT DIE INTENSITÄT