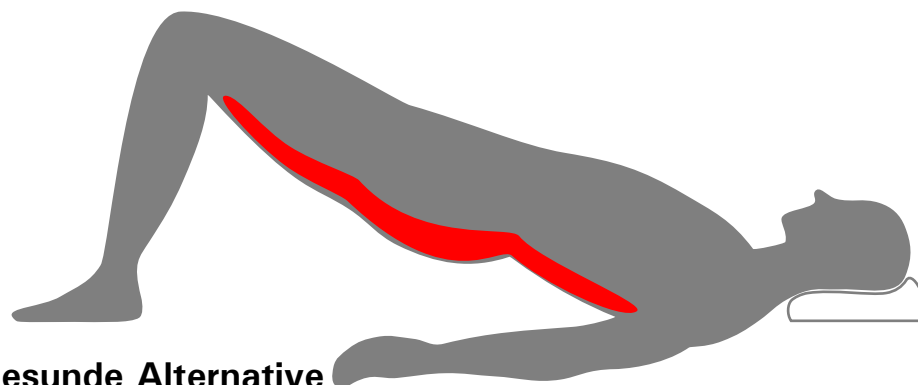


»Bauchwippe«



Negative Wirkung

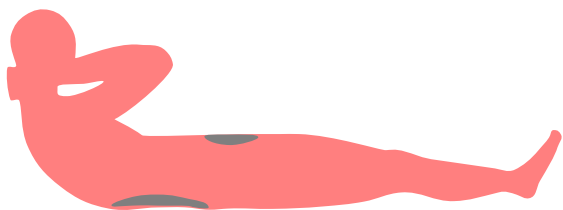
Es entsteht eine extreme Holzkreuzstellung mit einer starken Überlastung der Lendenwirbelsäule.



Gesunde Alternative

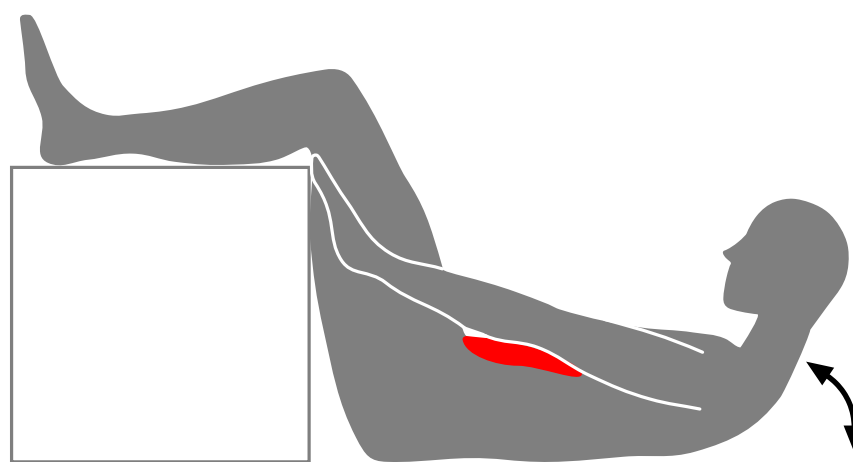
Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Beine angewinkelt auf. Heben Sie nun das Becken, bis die Körpervorderseite eine gerade Linie bildet.

»Sit ups«



Negative Wirkung

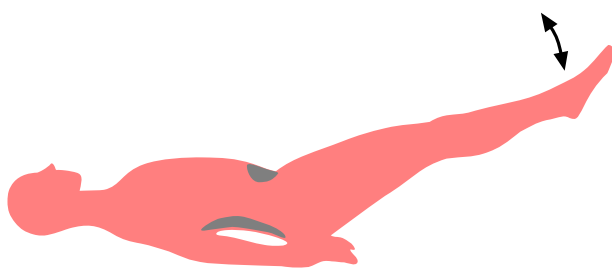
Es werden unter zu großer Belastung der Lendenwirbelsäule vorrangig die Hüftbeuger angesprochen. Dabei ist es unerheblich, ob die Beine gestreckt oder angewinkelt aufgestellt sind.



Gesunde Alternative

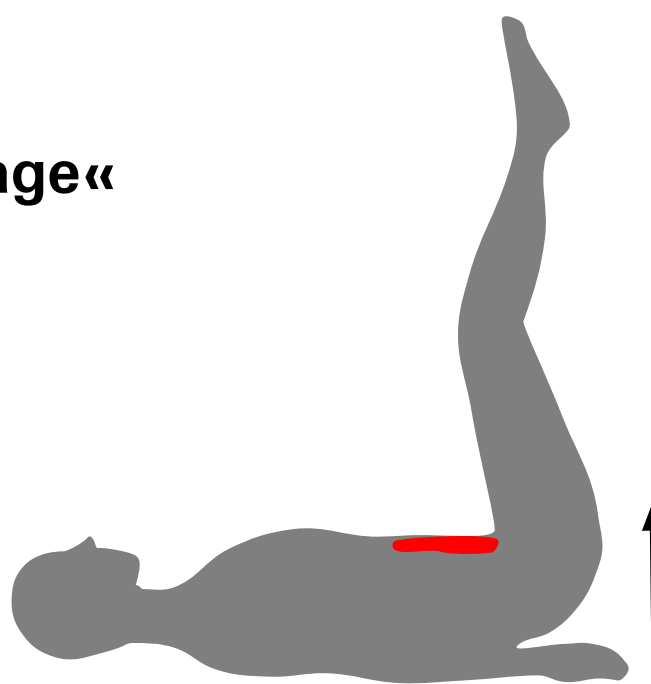
Legen Sie sich auf den Rücken. Die Beine liegen so auf einem Hocker, dass die Oberschenkel senkrecht und die Unterschenkel waagrecht sind. Rollen Sie Kopf und Schulter langsam vom Boden ab, bis die Hände den Hocker erreichen.

»Beinschere in Rückenlage«



Negative Wirkung

Problematisch ist diese Übung für Menschen mit schwachen Bauchmuskeln, da der lange Hebel verbunden mit dem Gewicht der Beine die Lendenwirbelsäule in ein starkes Hohlkreuz zieht. Außerdem wird primär die Hüftbeugemuskulatur angesprochen und gekräftigt.



Gesunde Alternative

Legen Sie sich auf den Rücken, die leicht gebeugten Beine zeigen nach oben. Versuchen Sie dann, das Becken vom Boden zu heben, ohne dass die Beine weiter Richtung Kopf wandern.