

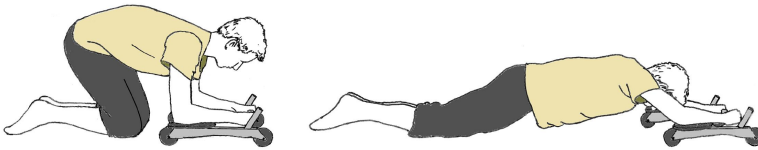
ABDOQUAD

Übungen

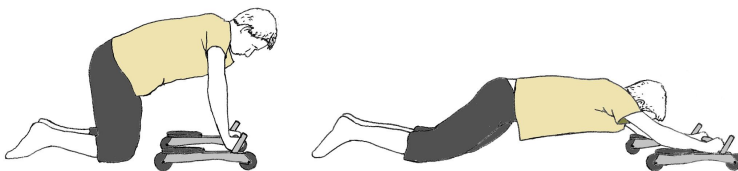
Fünf Grundübungen mit steigendem Schwierigkeitsgrad

Hier zeigen wir Ihnen einige AbdoQuad-Übungen und Erläuterungen dazu. Durch die neuen Schwierigkeitsstufen können Sie Ihr Training schrittweise steigern, ohne den Spaß zu verlieren, sich zu überfordern oder ein erhöhtes Verletzungsrisiko einzugehen. Suchen Sie sich eine Übung aus, die Ihrem momentanen Schwierigkeitsgrad entspricht, und steigern Sie sich von dieser ausgehend. (Das Kniepad ist in den Übungsskizzen weggelassen, wird aber empfohlen.)

Beachten Sie auch untenstehende Trainingsempfehlungen



Leichte Übung: stützen Sie sich auf Ellenbogen und Knien ab und rollen Sie vor und zurück.



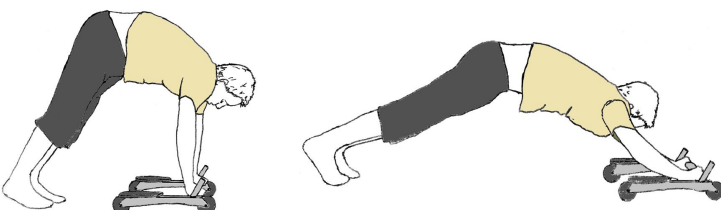
Etwas schwieriger: Stützen Sie sich auf den Knien ab, aber lassen Sie die Arme durchgestreckt, ohne die Unterarme abzulegen.



Die nächstschwierigere Übung: auf den Unterarmen abgestützt und mit gestreckten Beinen. Am Anfang lässt man die Ellenbogen angewinkelt, während man nur die Hüfte abwechselnd beugt und streckt. Nachdem man das beherrscht, kann zusätzlich gegen Ende der Vorwärtsbewegung der Ellenbogen gestreckt werden.

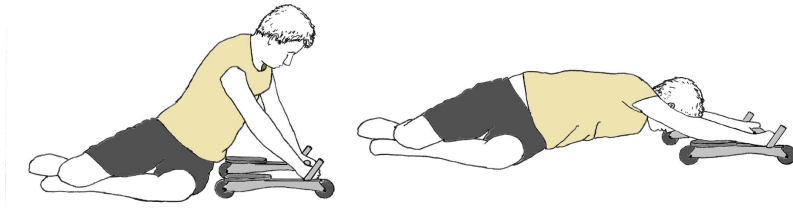


Planking: Auf Zehen und Ellbogen abgestützt mit gestreckten Beinen. Dann strecken Sie die Arme mit abgelegten Unterarmen nach vorne, halten dort ein bisschen und ziehen die Arme wieder zurück. Achtung: nicht ins Hohlkreuz fallen! Am Anfang ziehen manche Nutzer beim Planking die Vorderräder hoch. Das ist ein Reflex, den man sich schnell abgewöhnt, da das technisch nicht notwendig ist.

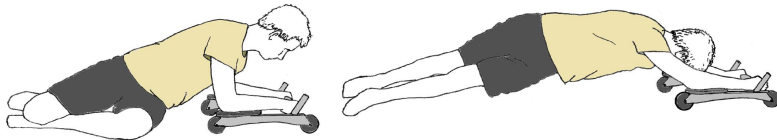


Auf Zehen und Händen abgestützt und mit gestreckten Beinen. Der Weg zu dieser härtesten Übung: im vordersten Bewegungsbereich werden die Unterarme nicht mehr zu halten sein und von selbst auf die Armablagen sacken. Bei der Rückbewegung versuchen Sie die Arme wieder hochzudrücken, um *sobald wie möglich* abzuheben. Diese Liegephase wird in den folgenden Übungstagen immer kürzer werden, bis die Übung schließlich gelingt. Die Beine können in der Ausgangsstellung auch angewinkelt (Hockstellung) werden.

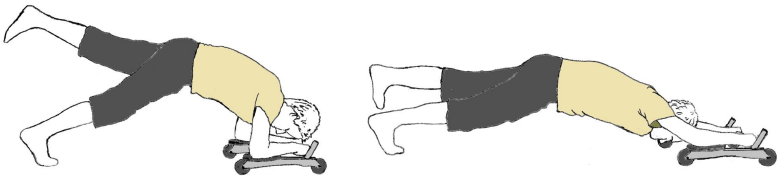
Einige asymmetrische Übungen zum Trainieren der seitlichen Rumpfmuskulatur



Für das Training der seitlichen Rumpfmuskulatur werden die Oberschenkel auf die Seite gelegt. Man kann wieder mit einer leichteren Übung beginnen, indem man die Ellenbogen abstützt und vor und zurück rollt. Diese Übung ist nur mit dem **AbdoQuad®** möglich, da es nicht kippen kann.

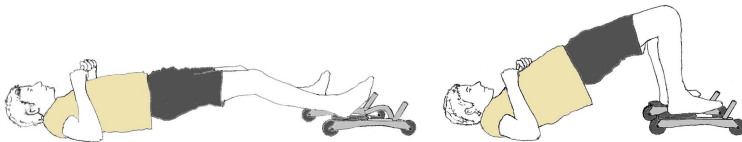


Nur für Trainierte: auf Zehen und Unterarmen abgestützt und mit gestreckten Beinen.



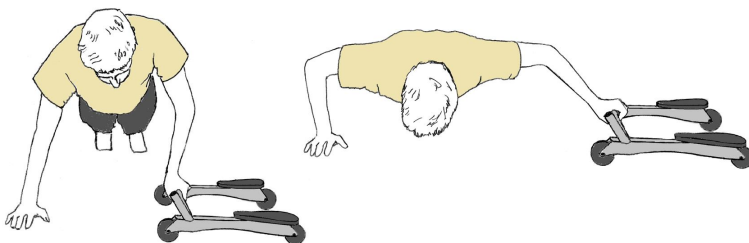
Ein Bein angehoben: das ist nur etwas für Trainierte. Auf Zehen und Ellenbogen abstützten und ein Bein hochstrecken. Dann vor und zurück rollen. Wenn Sie das Bein nicht mehr halten können, wechseln Sie auf das andere Bein. Diese Übung lässt sich nur mit dem **AbdoQuad®** ausführen.

Übung zum Trainieren der Rückenmuskulatur



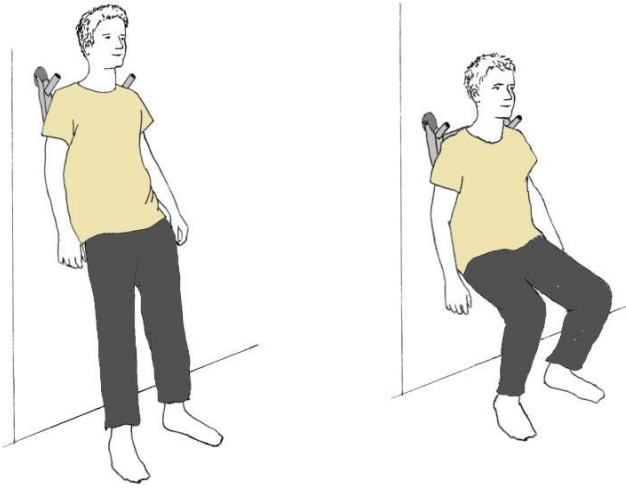
Auf dem Rücken liegend die Ellenbogen auf den Boden stemmen, dabei den Bauch nach oben strecken und im Wechsel die Beine strecken und anwinkeln. Die Beine dabei nicht zu weit anwinkeln, da sonst die Flexoren des Oberschenkels krampfen können. Benutzen Sie das Kniepad für den Oberrücken.

Übung zum Trainieren der Brustmuskulatur

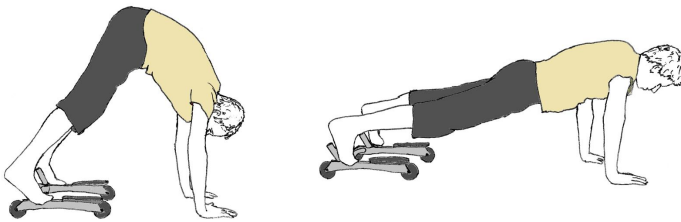


Diese Übung trainiert die Brustmuskulatur (insbesondere *Musculus deltoideus*, *Musculus pectoralis major*).

Übung zum Trainieren der Oberschenkel



Kniebeugen an der Wand: Legt man sich das **AbdoQuad**® auf den Rücken und rollt an einer Wand auf und ab, kann man sehr intensive Kniebeugen machen, da ein Teil der Kraft gegen die Wand gerichtet ist.



Und damit etwas Abwechslung in die Übungen kommt, kann auch mal mit den Füßen statt mit den Händen gerollt werden.

Trainingsempfehlungen für das Abdoquad:

- Voraussetzung ist ein gesunder Rücken, kein Training mit z.B. Bandscheibenproblemen.
- Achten Sie immer auf ausreichende Bauchspannung für einen geraden Rücken, indem Sie den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen. Wenn der Lendenwirbelbereich während der Übung durchhängt (Hohlkreuz), kann auch ein gesunder Rücken Schaden nehmen. Der Rücken wird aber gerade von der Rumpfmuskulatur gehalten, die durch die Übungen trainiert wird. Deshalb darf das Training nur schrittweise intensiviert werden, so dass die neu antrainierte Muskulatur immer stark genug ist, den Rücken bei der nächststärkeren Übung zu halten.
- Die Hüftbeuger sollten nach der Übung gedehnt werden: sie werden bei der Übung stark beansprucht und verkürzen sich deshalb tendenziell, wodurch ohne Dehnen Probleme im Lendenwirbelsäulenbereich auftreten können.
- Es sind statische Übungen: Langsam und nicht mit Schwung üben, sonst leidet die Effektivität der Übung. Z.B. 3 Sekunden Vorwärtsbewegung, im vordersten Bereich drei Sekunden halten und die Rückenform kontrollieren, dann 3 Sekunden zurück bewegen.
- Zuerst eher die Beine strecken, am Ende der Bewegung mehr die Arme.
- Atmung: bei der Vorwärtsbewegung wird eingeatmet, beim Zurückrollen wird ausgeatmet.