

USI - Information Übungsbetrieb

Bauchattacke & Rückenfit

Übungsleiterin: Karin Haider
Zeit: Mittwoch, 16:30 – 17:30 Uhr
Ort: Kepler Hall / JKU Campus

Ein Training für einen starken Rücken und eine definierte Bauchmuskulatur!

Inhalte dieser Kurseinheit sind ..

Aufwärmen und Mobilisationsübungen: Muskel, Sehnen, Bänder und Gelenke werden auf die Kräftigungsübungen vorbereitet. Durch das Mobilisieren verbessert sich die Beweglichkeit dh die Gelenkigkeit und die Dehnfähigkeit der Muskeln.

Gezielte Kräftigungsübungen für Bauch und Rücken: Sorgen für eine schöne und starke Körpermitte sowie einer Verbesserung der Rumpfstabilität und der Körperhaltung.

Muskelverkürzungen, -schwächen sowie Verspannungen, welche Rückenschmerzen verursachen, können durch das Übungsprogramm aktiv korrigiert werden.

Das **Dehnungs- und Entspannungstraining** am Ende jeder Kurseinheit bietet einen ruhigen und erholsamen Ausklang der Stunde.

Bitte eigene Matte mitbringen!