

Russian Twist



Der **Russian Twist** ist eine gute Übung um die Rumpfmuskulatur auch rotierenden Belastungen auszusetzen. Am wirkungsvollsten ist der Russian Twist wenn ihr es schafft, trotz der sehr dynamischen Bewegungsgeschwindigkeit, sauber und präzise in der Ausführung der Bewegung zu bleiben.

Die Bewegungsgeschwindigkeit soll so gestaltet sein, dass ihr den Ball in den 40 sec. etwa 25-30mal auf den Boden tippt. Ich bevorzuge für Anfänger eine etwas abgewandelte Form des Russian-Twist um die Lendenwirbelsäule nicht zu überlasten. **Semi-Pro's** und **Pro's** bleiben permanent nach hinten gelehnt, **Pro's** können um die Belastung noch zu steigern die Fersen ganz leicht vom Boden anheben.

Anfänger machen **3x40sec.** mit 40sec. Pause; (mit Pausen in der Rückneigung)

Semi-Pro's machen **3x40sec.** mit 40sec. Pause

Pro's machen **3x50sec.** mit 40sec. Pause

Weltmeister machen immer noch **einen mehr!!!**



Position 1: Ihr sitzt auf dem Boden
Knie sind angewinkelt
Füße berühren nur mit den Fersen ganz leicht den Boden
Oberkörper hat eine leichte Rückneigung, so dass ihr Bauchspannung spürt
beide Hände sind am Ball
nun berührt ihr mit dem Ball den Boden soweit seitlich neben dem Gesäß wie es geht
nur kurz den Boden antippen und dann über "Pos.2" auf die andere Seite und zurück



Position 2: Ihr nehmt die Rückneigung des Oberkörpers wieder leicht raus. Also: kurze Entspannung für den Bauch. **Das gilt nur für Anfänger!!!**
Alle anderen bleiben in Rückneigung
die Arme werden in Verlängerung der Wirbelsäule über den Kopf gestreckt
und es geht aus dieser Position rüber auf die andere Seite

Viel Spaß !!!