

# ÜBUNGEN DER WOCHE - 1



November 2020

## Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Wie wäre es, wenn ihr zum Aufwärmen für diese Übungen nach draußen in den Herbstwald geht und eine Runde durch die Landschaft „walkt“? Einige Dinge solltet ihr dabei beachten: Den Rücken gerade halten, die Arme anwinkeln und mitschwingen lassen, die Hände sind entspannt. Die Schultern locker hängen lassen, den Brustkorb anheben. Wichtig: Erst den hinteren Fuß vom Boden abheben, wenn das Gewicht auf den vorderen Fuß verlagert ist. Das Tempo steigert ihr durch eine höhere Schrittfrequenz, nicht durch größere Schritte. Für alle weiteren Übungen benötigt ihr lediglich eine weiche Unterlage, am besten eine Matte.

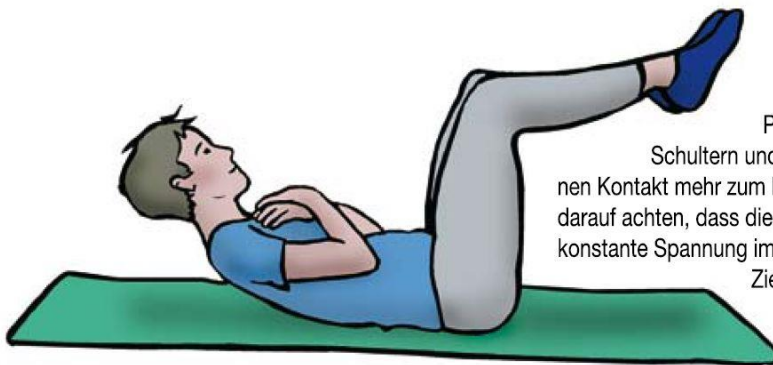
### 1. Supermann

Ihr legt Euch auf den Bauch und streckt die Arme nach vorne aus. Aus der Kraft des Rückenstreckers hebt Ihr nun die Beine und den Oberkörper inklusive der Arme gleichzeitig vom Boden an. Einige Sekunden in dieser Position verweilen. Danach Oberkörper und Beine wieder absenken, bis sie fast den Boden berühren. 10 Mal wiederholen. Ziel: Kräftigung des Rückenstreckers und der Gesäßmuskeln.



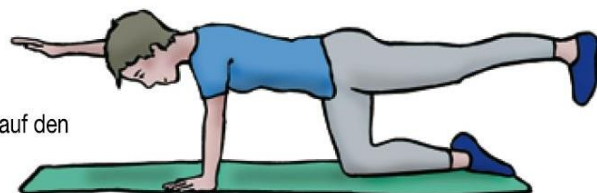
### 2. Crunches

Legt Euch mit etwa 90 Grad angewinkelten Beinen auf den Rücken. Die Arme auf der Brust verschränken (alternativ den Kopf stützen). Aus dieser Position spannt Ihr die Bauchmuskeln an und richtet Schultern und Oberkörper leicht auf, bis die Schulterblätter keinen Kontakt mehr zum Boden haben. Beim Herabführen des Oberkörpers darauf achten, dass die Schultern nicht wieder die Matte berühren, um eine konstante Spannung im Bauch aufrecht zu erhalten. 10 Mal wiederholen. Ziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur.



### 3. Vierfüßlerstand diagonal

Die Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand, bei dem Ihr Euch auf den Händen und Knien am Boden abstützt. Der Rücken ist gerade, die Hände sind unter den Schultergelenken, die Knie unter den Hüftgelenken. Streckt einen Arm und das entgegengesetzte Bein gerade aus, so dass der entsprechende Arm, Euer Oberkörper und das entgegengesetzte Bein eine gerade Linie bilden. Dann führt Ihr den Ellenbogen und das entgegengesetzte Knie unter dem Körper zusammen. 10 Mal wiederholen. Ziel: Stärkung der Gesäßmuskeln, des Rückenstreckers, Koordination





#### 4. Beckenheben mit Beinheben

Ihr liegt auf dem Rücken, die Arme neben dem Körper. Eure Beine sind aufgestellt, die Füße ruhen auf den Fersen (alternativ die Füße aufstellen). Hebt das Becken, bis Oberschenkel und Oberkörper eine gerade Linie bilden. Jetzt streckt Ihr ein Bein aus, so dass es die gerade Linie von Oberkörper und Oberschenkel verlängert. Danach kurz mit dem Fuß am Boden auf tippen, dann das Bein wieder strecken. 10 Mal wiederholen, Seitenwechsel.

Ziel: Kräftigung der Rückenstrecker, der Beinstrecker und der Gesäßmuskulatur.

#### 5. Beinsenken

Ihr bleibt auf dem Rücken und hebt die Beine angewinkelt an, so dass zwei rechte Winkel entstehen. Jetzt abwechselnd mit der Ferse zum Boden tippen. Pro Bein 10 Mal wiederholen. Ziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur, Stabilisation.



#### 6. Seitstütz

Der seitliche Unterarmstütz beginnt damit, dass Ihr Euch auf die Seite legt. Ihr stützt Euch mit dem unteren Arm auf, der Unterarm zeigt vom Körper in Blickrichtung weg. Der andere Arm kann bequem auf die Hüfte gestützt werden. Aus dieser Position heraus spannt Ihr Euren Körper an und hebt ihn auf eine Linie an. Ca. 30 Sekunden halten, 3 bis 5 Wiederholungen, Seitenwechsel. Ziel: Kräftigung der seitlichen Bauchmuskulatur.



#### 7. Unterarmstütz

Zum Schluß die schwierigste Übung, dafür ein „Alleskönner“: Legt Euch auf den Bauch, stützt die Unterarme auf. Die Ellenbogen sind auf Schulterhöhe, die Unterarme liegen parallel zueinander. Die Füße berühren den Boden nur mit den Zehen. Versetzt Euren Körper nun in Spannung und bringt den Bauch-Hüftbereich auf eine Linie mit Schultern und Beinen. Ca. 30 Sekunden halten, 3 bis 5 Wiederholungen. Ziel: Kräftigung der Bauchmuskeln, der Trizeps, der Schultermuskulatur und der Brustmuskulatur.

