

Dezember 2020-5

Eine starke Mitte

Diese Woche haben einige Übungen für Eure Bauch- und Rückenmuskulatur zusammengestellt. In Zeiten von Homeoffice und Bewegungsmangel ganz besonders wichtig.

Zum Aufwärmen gibt es ein kleines Programm, das Ihr gern vor jeder Sparteinheit wiederholen könnt. Zur Motivation: Lasst Euch während der Übungen die richtige Musik um die Ohren fliegen!

1. Auf der Stelle marschieren und mit den Armen zunächst vorwärts, dann rückwärts „krauln“
2. Die Fersen abwechselnd vorn aufsetzen und die Arme weit vor- und zurückschwingen lassen.
3. „Sidesteps“ und die Ellenbogen auf Brusthöhe anwinkeln, die Hände kreuzen lassen.
4. Jeweils einen Schritt vor- und zurückgehen, die Arme weit kreisen.
5. Grätsche, „Side to Side“ auftippen. Einen Arm von rechts nach links schwingen lassen, wechseln.
6. Fersen zum Po, die Arme abwechselnd nah vorn ausstrecken
7. Abwechselnd diagonal eine Hand oder einen Ellenbogen zum Knie führen.

Kräftigung für Rücken und Bauch



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.

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.

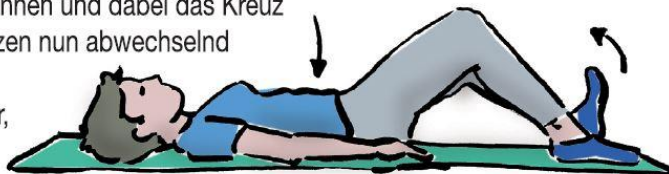
Ziel: Stärkung der Gesäßmuskeln, des Rückenstreckers, Koordination



Legt Euch nun auf eine weiche Unterlage. Eine Woldecke reicht aus, optimal ist natürlich eine Matte.

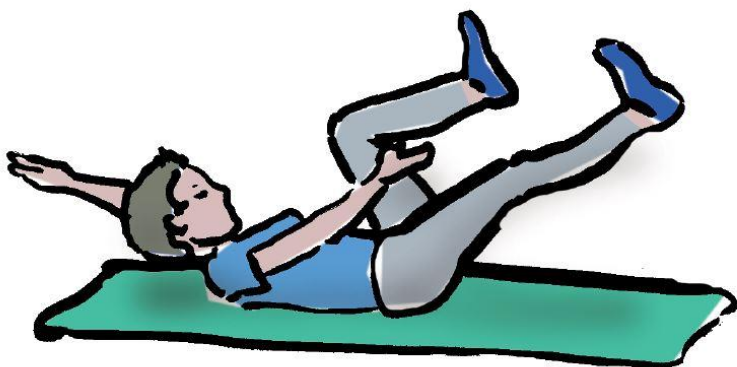
Die Arme liegen neben dem Körper, die Beine sind leicht angewinkelt, Fußspitzen anziehen, die Fersen in den Boden drücken, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen und dabei das Kreuz auf den Boden drücken. Die Fußspitzen nun abwechselnd anziehen und ausstrecken.

Ziel: Spannung der Bauchmuskulatur, Fixierung der Lendenwirbelsäule.



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 auftippen, dann das Bein wieder strecken. 10 Mal wiederholen, Seitenwechsel.

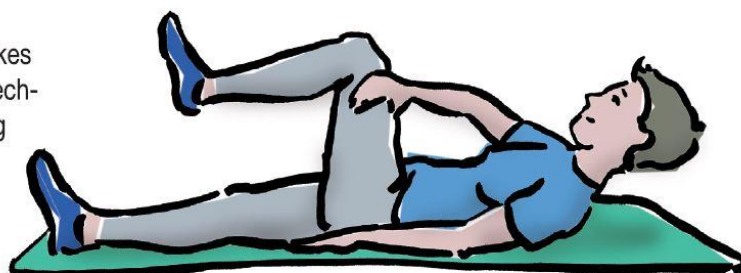
Ziel: Kräftigung der Rückenstrecker, der Beinstrecker und der Gesäßmuskulatur.



Die Beine aufstellen, die Arme liegen neben dem Körper, der Nacken ist gestreckt, die Schultern entspannt. Beide Beine vom Boden lösen, die Knie über den Hüftgelenken, die Unterschenkel sind parallel zum Boden. Das linke Knie über den Bauch ziehen, das rechte Bein nach vorn wegstrecken. Den linken Arm nach vorn schwingen, den rechten nach hinten. Fließend die Position der Arme und Beine tauschen. 30 Sekunden durchhalten, in die Ausgangsposition gehen und beliebig oft die Einheiten wiederholen.

Ziel: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur.

Den linken Arm und das rechte Bein auf den Boden drücken, linkes Bein anwinkeln, Kopf und Schulter leicht anheben und mit der rechten Hand außen gegen das Knie drücken - Ganzkörperspannung aufbauen. Anschließend Seitenwechsel. Beliebiger Wiederholen. Ziel: Muskeltraining vom Schultergürtel bis hin zur Wade mit Schwerpunkt schräge Bauchmuskeln.



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.