

## Teil 1: Übungseinheit Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Für dieses Training benötigen Sie nur eine Unterlage/Matte und etwa 45 Minuten Zeit. Mit der passenden Portion Motivation kann das Training dann gleich starten.

### 1. Aufwärmung: Übungen im Stand auf der Stelle, z.B.:

- Gehbewegung – Oberschenkel wechselseitig anheben, Arme aktiv mitbewegen
- Arm- / Schulterkreisen – vor- und rückwärts
- Anheben eines Knies & antippen der diagonalen Hand, dann Wechsel
- Recken und Strecken- Arme nach oben Richtung Decke strecken
- Oberkörper verdrehen + seitneigen- dabei leicht nachfedern

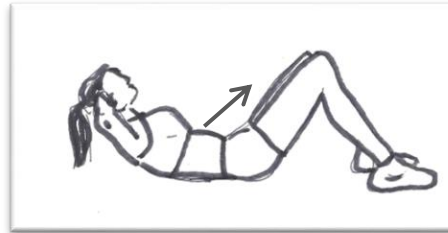
### 2. Kräftigungsübungen auf der Matte

#### Übung 1: Crunches - Muskelgruppe: Gerade Bauchmuskulatur



##### Beschreibung der Ausgangsstellung

- Rückenlage
- die Knie und Hüfte sind gebeugt
- die Füße stehen hüftbreit flach auf dem Boden
- Hände sind neben den Ohren (Ellbogen zeigen nach außen)
- die Lendenwirbelsäule (LWS) in den Boden drücken!



##### Beschreibung des Ablaufs der Übung

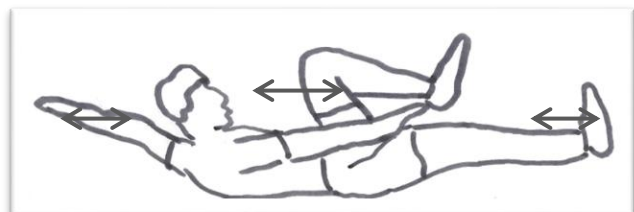
- langsames, zyklisches Anheben von Kopf und Schultern, bis die Schulterblätter nicht mehr den Boden berühren
- Kinn nicht zu weit zur Brust und nicht nach vorn schieben!
- Hände bleiben neben den Ohren, Ellbogen außen - Hände nur zur Unterstützung, sie sollen nicht den Kopf nach oben ziehen!
- Wichtig: LWS bleibt am Boden!

#### Übung 2: „Käfer“ Muskelgruppe: Schräge Bauchmuskulatur



##### Beschreibung der Ausgangsstellung

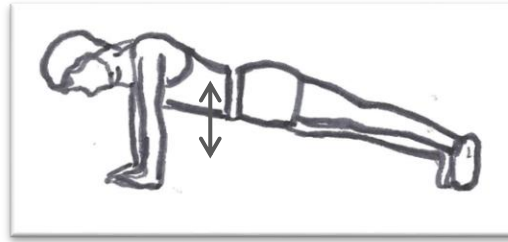
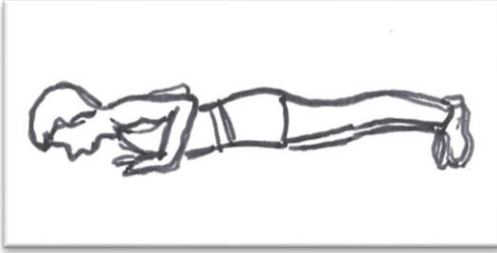
- Rückenlage
- Mit Beginn der Übung beide Arme, beide Beine und den Kopf anheben
- das rechte Knie zur Brust ziehen, linkes Bein ist gestreckt
- rechter Arm über dem Kopf ausgestreckt, linker Arm zeigt zum linken gestreckten Bein
- den unteren Rücken (LWS) in die Matte pressen!



##### Beschreibung des Ablaufs der Übung

- Während das linke Knie zur Brust zieht, wird der rechte Arm zum rechten Bein geführt, das sich streckt
- gleichzeitig auch den linken Arm strecken
- Führen Sie eine fließende, langsame Bewegung durch
- Arme, Beine und Kopf während der Übung nicht ablegen!
- Kontakt der LWS zum Boden halten!

**Übung 3: Liegestütze** Muskelgruppen: Brust- Oberarm-, Rücken-, Bauchmuskeln



Beschreibung der Ausgangsstellung

- Bauchlage
- der Körper liegt flach auf dem Boden
- die Beine sind gestreckt,
- die Fußspitzen sind hüftbreit aufgestellt
- die Hände sind etwa in Schulterbreite aufgestützt

Beschreibung des Ablaufs der Übung

- der Körper wird mit der Kraft der Arme und Schultern hochgedrückt, bis die Arme fast gestreckt sind
- wichtig: eine gerade Linie zwischen Füßen und Kopf
- der Körper wird nur von den Händen und Zehen gehalten
- nun die Arme und Schultern bei den Wiederholungen abwechselnd beugen und strecken, bei der Abwärtsbewegung die Nase nahe dem Boden bringen
- . Hüfte darf weder durchhängen noch nach oben zeigen!

Falls die Übung zu schwierig ist, nur die Stützposition einnehmen und 10-30 sec. Halten.

**Übung 4: Brücke** Muskelgruppen: Gesäß- und untere Rückenmuskulatur



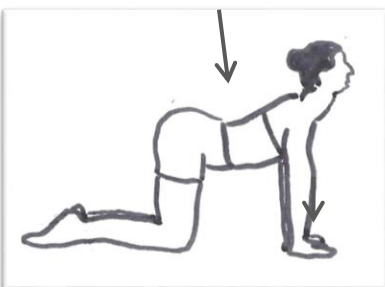
Beschreibung der Ausgangsstellung

- Rückenlage
- die Knie und Hüfte sind gebeugt, die Füße stehen hüftbreit flach auf dem Boden
- die Arme liegen seitlich flach auf dem Boden
- Kopf und Schultern sind locker

Beschreibung des Ablaufs der Übung

- die Körpermitte anspannen
- den Po langsam heben, soweit, bis der Körper von den Knien bis zu den Schultern eine gerade Linie bildet
- am Ende der Bewegung kurz anhalten, dann die Bewegung umkehren bis zur Ausgangsposition

**Übung 5: Katzenbuckel** Ziel: Beweglichkeit in der Wirbelsäule



Beschreibung der Ausgangsstellung

- Vierfüßlerstand
- die Hände stehen unter den Schultern, die Finger zeigen nach

Beschreibung des Ablaufs der Übung

- die Brustwirbelsäule (BWS) nach oben Richtung Decke wölben
- sich dabei ganz rund machen und am höchsten Punkt kurz halten

- vorn, die Ellbogen sind fast gestreckt
- die Knie sind unter den Hüften
  - die Wirbelsäule leicht durchhängen lassen
  - den Kopf leicht nach hinten anheben

- den Bauch einziehen
- den Kopf dabei hängen lassen
- in einer fließenden Bewegung den Po nach oben und die Wirbelsäule nach unten biegen und in die Ausgangsposition zurückkehren

### 3. Übungsangebote zur Dehnung verschiedener Muskelgruppen

**Dehnen** Sie nach dem Kräftigungstraining noch einzelne Muskelgruppen. Nehmen Sie dazu die Ausgangsposition ein und führen die Dehnübung **langsam** aus. Wenn Sie ein **Dehngefühl** spüren, halten Sie die Position für ca. **20 sec.** und wechseln dann die Seite.

**Übung 1:**  
**Seitliche Rumpfmuskulatur**



Stand. Den linken Arm nach oben anheben. Greifen Sie nun mit dem rechten Handgelenk den linken Unterarm und ziehen den Arm vorsichtig zur Seite. Seitenwechsel.

**Übung 2:**  
**Schulter- und Armmuskulatur**



Stand. Beugen Sie den rechten Arm parallel zur Schulter-achse über dem Kopf. Ziehen Sie nun den rechten Arm mit ihrer linken Hand am Ellenbogen vorsichtig zur Seite. Seitenwechsel

**Übung 3:**  
**Vordere Oberschenkel-muskulatur**



Stand. Beugen Sie das linke Knie und greifen mit der linken Hand das linke Fußgelenk. Beide Oberschenkel sind parallel. Spannen Sie die Bauchmuskulatur, dass Sie nicht ins Hohlkreuz ausweichen. Ziehen Sie nun den linken Oberschenkel nach hinten, bis ein Dehngefühl zu spüren ist. Falls Sie unruhig stehen, bitte unbedingt irgendwo festhalten! Seitenwechsel.

**Übung 4:**  
**Wadenmuskulatur**



Schrittstellung. Linkes Bein steht vorn. Stehen Sie mit der Ferse des hinteren rechten Beines fest am Boden, während das rechte Knie gestreckt ist. Beide Fußspitzen zeigen nach vorn. Beugen Sie nun langsam das vordere Knie und verlagern das Körpergewicht nach vorn, bis sie ein Dehngefühl in der rechten Wade spüren. Oberkörper und hinteres Bein bilden eine Linie. Seitenwechsel.

**Übung 5:**  
**Hintere Oberschenkel-muskulatur**



Rückenlage. Beugen Sie das rechte Bein und umgreifen es mit beiden Armen unterhalb des Kniegelenks. Strecken Sie nun das rechte Knie vollständig durch und ziehen das rechte Bein sanft zum Oberkörper. Das andere Bein sollte wenn möglich gestreckt am Boden liegen (sonst angewinkelt stehen). Seitenwechsel.

**Geschafft! Klopfen Sie sich am Ende mit der Hand auf die Schulter und sagen „gut gemacht“. Sie können die Trainingseinheit an einem anderen Tag gern wiederholen.**