

## Teil 2: Training der Rumpfmuskulatur im Stand

### 1. Aufwärmung zur Aktivierung der Muskulatur

#### Übung 1:

##### Laufen



Einfaches Laufen auf der Stelle und Tempo dabei langsam steigern (3 Min)

#### Übung 2:

##### Kniehebelauf



Die Füße stehen hüftbreit auf den Boden. Dabei werden die Knie so weit nach oben gezogen, dass die Oberschenkel in Waagrechte kommen. (2 Min)

#### Übung 3:

##### Fußgelenke kreisen



Stellen oder setzen Sie sich ungefähr hüftbreit hin und heben Sie leicht eines Ihrer Beine. Ziehen Sie dann die Zehenspitzen an und kreisen locker Ihren Fuß. 30 Sek. Wiederholungen in jede Richtung, dann Fußwechsel (1 Min)

#### Übung 4:

##### Hände und Finger



Stellen Sie sich Ihre Hand als Fächer vor, welcher sich öffnet und schließt. Breiten Sie Ihre Hand vor sich aus und spreizen und schließen Sie Ihre Finger im Wechsel. (1 Min)

#### Übung 5:

##### Arme kreisen



Die Füße stehen schulterbreit auf den Boden und versuchen Sie dabei, möglich locker in den Schultern zu bleiben. Kreisen Sie mit den Armen zuerst nach vorne und dann nach hinten (1 Min)

#### Übung 6:

##### Seitbeugen



Die Füße stehen dabei etwas breiter als schulterbreit. Nun Oberkörper nach links und nach rechts beugen (1 Min.)

#### Übung 7:

##### Rumpfrotation



Stellen/setzen Sie sich aufrecht hin und heben Sie die Arme gebeugt zur Seit. Rotieren Sie Ihren Oberkörper nun erst zur einen und dann zur anderen Seit. Die Füße bleiben fest am Boden. (1 Min.)

## 2. Hauptteil: Kräftigung, Dehnung und Mobilisation

### A) Hals/Nacken/Schultern

#### Übung 1:

**Nacken dehnen**  
(30 Sek halten)



Linkes/rechtes Ohr in Richtung linke/rechte Schulter neigen und den entgegengesetzten Arm mit der Handfläche in Richtung Boden drücken

bzw. Kinn auf die Brust und beide Arme gleichzeitig mit den Handflächen in Richtung Boden drücken.

#### Übung 2:

**Schulter dehnen**  
(30 Sek. halten)



Linker/rechter Arm lang ausgestreckt vor die Brust, der andere Arm nutzt den langen Hebel und zieht den ausgestreckten Arm zum Körper heran, dabei sind die Schultern möglichst tief.

#### Übung 3:

**Schultergürtel dehnen**  
(30 Sek. halten)



Den gebeugten Arm hinter den Kopf führen, die Hand liegt zwischen den Schulterblättern, die andere Hand greift den Ellbogen und zieht in Richtung gegenüberliegendes Ohr.

#### Übung 4:

**Brustwirbelsäule mobilisieren**  
(10 Wdhlg.)



Im Wechsel Arme mit den Daumen nach innen drehen und dabei einen Rundrücken machen und in der Gegenbewegung die Arme mit den Daumen nach hinten/außen drehen, den Rücken aufrichten und das Brustbein rausstrecken.

#### Übung 5:

**Schulterkreise rückwärts mobilisieren**  
(30 Sek. durchführen)



Arme locker hängen lassen, beide Schultern im großen Bogen langsam rückwärts kreisen.

#### Übung 6:

**Brust und oberer Rücken kräftigen**  
(30 Sek. halten)



Hände aneinanderlegen und fest zusammendrücken und dabei weiter tief atmen und danach die Finger ineinander verhaken und auseinanderziehen.

**B) Wirbelsäule**

**Übung 7:**

**Deckengreifer/Wirbelsäule mobilisieren**  
(10 Wdhlg.)



Auf die Fußspitzen stellen, mit den Händen im Wechsel hoch zur Decke greifen.

**Übung 8:**

**Lendenwirbelsäule mobilisieren**  
(10 Wdhlg.)



Knie leicht gebeugt, Hände auf die Oberschenkel stützen, den Rücken einmal ins Hohlkreuz strecken und im Gegensatz dazu zum Katzenbuckel aufwölben.

**Übung 9:**

**Unterer Rücken und Oberschenkelrückseite dehnen**  
(30 Sek. halten)



Aus dem Stand, Beine sind gestreckt, den Oberkörper langsam nach vorn absenken, dabei mit die Arme möglichst tief Richtung Boden schieben.

**Übung 10:**

**Hüfte mobilisieren**  
(10 Wdhlg.)



Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebeugt, das Becken im Wechsel nach vorne und hinten kippen. Die Hände fassen dabei die Beckenschaukeln und unterstützen die Bewegung.

**Übung 11:**

**Rücken Strecken**  
(30Sek. halten)



Stand, den Oberkörper nach vorn absenken, dabei die Hände mit gestreckten Armen auf einen festen Gegenstand legen und Kopf bei gestreckten Beinen durch die Arme abtauchen.

C) Beine

**Übung 12:**

**Oberschenkel-  
vorderseite  
dehnen**  
(30 Sek. halten)



Stand, einen Fuß mit der gleichseitigen Hand zum Gesäß heranziehen, dabei das Becken aufrichten und die Knie auf einer Höhe halten

**Übung 13:**

**Wade dehnen**  
(30 Sek. halten)



Bild 1: Stand, einen Fuß bei gestreckten Bein mit der Ferse vorn abstellen, dabei die Fußspitze nach oben anziehen und Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne lehnen, das hintere Bein im Knie beugen  
Alternative: Bild 2: Für eine stärkere Dehnung auch im hinteren Oberschenkel kann das zu dehnende Bein erhöht aufgestellt werden

**Übung 14:**

**Fußgelenke  
mobilisieren +  
Venenpumpe  
aktivieren**  
( 10 Wdhg.)



Stand, Füße im Wechsel kräftig auf die Fußspitze und zurück auf den ganzen Fuß stellen.

**Übung 15:**

**Oberschenkel  
und Gesäß  
kräftigen**  
(10 Wdhg.)



Etwas breiter als hüftbreiter Stand, in die Knie gehen, wobei das Gesäß nach hinten geschoben wird und die Arme zum Ausgleich nach vorne geführt werden  
wichtig: in sich gerader Rücken

Super, Sie haben das heutige Training geschafft und sind jetzt gut durchbewegt.  
Vielleicht haben Sie ja Lust, die Trainingseinheit an einem anderen Tag noch einmal zu wiederholen