

Woche 2

Aufwärmübungen

- 1. Armkreisen** ➡ re. / li. 15x vor-/ 15x rückwärts, dann beide Seiten entgegengesetzt kreisen, Seitenwechsel.
- 2. Schulterkreisen** ➡ langsam die Schultern kreisen, 15x vor-, 15x rückwärts.
- 3.** 3x tief ein- und ausatmen, beim Ausatmen **Oberkörper** nach vorne beugen und die Hände vor den Füßen öffnen.
- 4.** Füße schulterbreit positionieren, Knie leicht gebeugt, Bauch anspannen ➡ **Oberkörper** neigt aus aufgerichteter Position doppelt nach li. und doppelt nach re. 15x wdhl.
- 5. Beine in Grätschstellung**, Hände in die Hüfte gestützt, Bauch u. Gesäß angespannt, Rücken aufgerichtet ➡ abwechselnd **ein Bein belasten** indem es leicht gebeugt wird, während das andere in gestreckter Position mit den Fußspitzen den Boden antippt, **Oberkörper** schwingt in die jeweilige Richtung mit. 12x wdhl.

Der Schwierigkeitsgrad kann erhöht werden, indem die Arme zur Seite oder zur Decke gestreckt werden.

Rückenkräftigung

- 1. Ausgangsposition „Vierfüßlerstand“:** die Handflächen sind schulterbreit auf dem Boden platziert, die Knie befinden sich auf Höhe des Hüftgelenks ebenfalls am Boden.
 - a) Tief ein- und ausatmen. Beim Einatmen wölbt sich der Rücken nach oben zu einem „Katzenbuckel“, beim Ausatmen kommt der Rücken zurück in eine gerade Ausgangsposition 6x wdhl.
 - b) **Ausgangsposition**, abwechselnd einen Arm nach vorne strecken in Verlängerung der Wirbelsäule, Daumen zeigen nach oben. 10x je Seite
 - c) **Ausgangsposition**, abwechselnd ein Bein nach hinten ausstrecken in Verlängerung der Wirbelsäule, Fußspitzen gestreckt. 10x je Seite
 - d) Kombination aus b) und c): linken Arm nach vorne strecken und gleichzeitig das rechte Bein nach hinten ausstrecken, dann 15 Sek. halten und Seitenwechsel. 3x je Seite
 - e) dynamische Variante von d): sobald linker Arm und rechtes Bein gestreckt sind, wird die Bewegung umgekehrt und Ellenbogen und Knie am Bauchnabel langsam zusammengeführt. Gleichzeitig wandert das Kinn Richtung Brust, die Wirbelsäule „rollt sich ein“, dann Arm und Bein wieder strecken. 10x je Seite.

Stets auf konstante Bauchspannung achten!

2. Ausgangsposition Bauchlage „Superman“:

- **Arme** und **Beine** ausgestreckt und **Kopf** ruht mit **Stirn** auf Matte
- **Gesäß** und **Bauch** fest anspannen, **Bauchnabel** nach innen ziehen
- **Arme** und **Beine** sowie **Kopf** leicht von der Matte abheben, **Blick** Richtung Boden
- Position 10-15 Sek. halten.

6x wdhl.

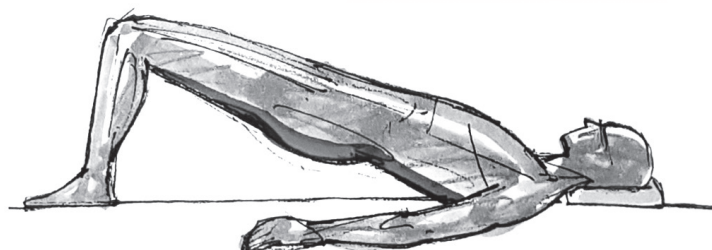
Gleichmäßige Atmung beibehalten und Blick immer Richtung Boden bzw. Matte!

3. Ausgangsposition Rückenlage „Schulterbrücke“:

- **Rückenlage** mit angewinkelten **Beinen** und aufgestellten **Füßen**
- **Becken** anheben bis **Rumpf** und **Oberschenkel** eine Linie bilden, dann wieder langsam absenken

2-3 Sätze á 20 Wdhlg. Der Schwierigkeitsgrad kann erhöht werden, indem die Beine abwechselnd nach vorne ausgestreckt werden (siehe Abb.).

Bauch- und Gesäßmuskulatur sollten permanent angespannt bleiben!



Bauchkräftigung

1. Ausgangsposition Rückenlage „Crunches“:

- angewinkelte **Beine** mit aufgestellten **Füßen**, Arme ruhen seitlich neben Körper
- **Kopf** und **Oberkörper** langsam anheben, **Hände** ziehen Richtung **Knöchel**, dabei ausatmen
- **Oberkörper** wieder langsam ablegen, den **Kopf** jedoch in der Luft weiter halten, dabei einatmen

2-3x 10 Wdhlg.

Kinn liegt stabil auf Brust, um ein „Reißen“ aus der Halswirbelsäule zu vermeiden!

2. Ausgangsposition Rückenlage „Beine heben“:

- **Beine** liegen ausgestreckt am Boden, **Hände** ruhen unter dem **Gesäß** als Lendenstütze
- Beine ca. 15 cm anheben (das ist die Ausgangsposition!)
- nun Beine noch mehr anheben, dass sie einen 45° Winkel zum Boden bilden, dann langsam wieder absenken, aber nur bis ca. 15 cm über den Boden.

2-3x 10 Wdhlg.

Lendenwirbelsäule muss stets Kontakt zum Boden und den Handrücken haben!

3. Ausgangsposition Handstütz „Bergsteiger“:

- Fußspitzen auf dem Boden, Beine gestreckt mit Knie in der Luft, Rücken gerade, Ellenbogen fast ausgestreckt, immerwährende Bauchspannung
- jetzt abwechselnd und relativ flott **ein Knie** möglichst **nah zur Brust** ziehen

15x wdhl.

Im Lendenwirbelbereich nicht durchhängen sowie das Gesäß nicht zu hoch schieben!

Dehnübungen:

- Dehnung der **Wirbelsäule**: sitzende Position, ausgestreckte Beine. Rechter Fuß auf die linke Seite des linken Knies stellen und das Bein so vor dem Oberkörper platzieren. Rechte Hand hinter dem Gesäß platzieren, linke Hand zu linkem Bein legen und Oberkörper beim Ausatmen daraus aufdrehen, dann die Seite wechseln.
Man kann die Dehnung noch intensivieren indem man das ausgestreckte Bein am Boden anwinkelt!
- Dehnung der **Schulter und Flanke**: im Vierfüßlerstand den rechten Arm unter dem Oberkörper durchführen, auf Schulter und linker Schläfe ablegen. Finger der linken Hand aufstellen und nach vorne ziehen, um den Arm zu strecken und Dehnung aufzubauen. Das Becken sollte über den Knien ausgerichtet bleiben, dann die Seite wechseln.
- Dehnung des **unteren Rückens**: im Fersensitz, Oberkörper auf Oberschenkel ablegen, Arme nach vorne strecken und Brustbein in Richtung Boden drücken, Kopf zwischen den Armen, ruhig durchatmen. 30 Sek. halten.

(siehe Abb.)



- Dehnung der **Unterarme**: aufrechte Körperposition annehmen. Linker Arm nach vorne strecken, die Hand/Fingerspitzen gestreckt nach oben. Die rechte Hand drückt die linke Hand/Fingerspitzen Richtung Schulter, Ellenbogen gestreckt halten. Mind. 20 Sek. halten, dann die Seite wechseln. 2x wdhl.
- Dehnung der **Gesäß-u. Hüftmuskulatur**: Rückenlage, Beine angewinkelt mit aufgestellten Füßen, das rechte Bein über das linke stellen und mit den Händen den Oberschenkel greifen und soweit es geht in Richtung Hüfte ziehen, dann die Seite wechseln.

Jede Dehneinheit immer 15 bis 30 Sekunden halten!

Bei Muskelkater sollte man die betroffenen Stellen nicht dehnen -das kann die Mikroverletzungen am Muskel noch verschlimmern!