

## Hinweise zur Übungsausführung:

- Bei jeder Übung ist die Grundspannung (Rücken gerade, Bauch- und Gesäßspannung, Schulter tief ziehen) einzuhalten!
- Auf gleichmäßige Atmung achten! Keine Pressatmung!
- Bei akuten Schmerzen die Übung abbrechen!
- Belastungsgefüge so gestalten wie in unseren Praxisstunden. Intensitätssteigerung durch Erhöhung der Wiederholungszahl (10 - 30 Wdh. bei dynamischen Übungen) bzw. Erhöhung der Haltezeit (10 - 60 sec. bei statischen Übungen). Danach Intensitätssteigerung über die Anzahl der Sätze (3 - 6)

## Kraft im Vierfüßlerstand



**Diagonalspannung:** Im Vierfüßlerstand werden das rechte Bein und der linke Arm in Verlängerung der Wirbelsäule gleichzeitig ausgestreckt und wieder angezogen. Der Rücken befindet sich während der gesamten Übung in einer Geraden. Anschließend wird die andere Diagonale trainiert.

Trainingsziel: Kräftigung der Rückenstrecker



**Vierfüßlerstand :** Im Vierfüßlerstand werden beide Knie gleichzeitig leicht von der Unterlage abgehoben. Der Rücken befindet sich während der gesamten Übung in einer Geraden.

Varianten: Gewichtsverlagerung

Trainingsziel: Kräftigung der Rumpfmuskulatur



**Unterarmstütz:** Im Vierfüßlerstand befinden sich die Arme im Unterarmstütz. Der Rücken befindet sich während der gesamten Übung in einer Geraden. Nun werden beide Knie gleichzeitig leicht von der Unterlage abgehoben.

Varianten: Unterarmstütz mit gestreckten Beinen

Trainingsziel: Kräftigung der Rumpfmuskulatur

## Kraft in Bauchlage



**U-Halte:** Die Arme liegen in U-Form neben dem Kopf und die Fußspitzen sind angestellt. Nun beide Arme abheben und nach vorn in die Streckung bringen. Anschließend in die Ausgangsposition zurückführen.

Varianten: Beide Arme im Wechsel in Streckung führen, gegen einen gedachten Widerstand arbeiten

Trainingsziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur



**Skispringer:** Arme seitlich neben dem Körper ablegen, daß die Handinnenflächen zum Boden zeigen. Die Fußspitzen sind angestellt. Nun gleichzeitig beide Arme und den Kopf anheben und diese Position halten. Der Kopf befindet sich dabei in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick zum Boden.

#### Kraft in Seitenlage



**Seitstütz:** In Seitenlage befinden sich Schultern, Becken und Knie in einer geraden Linie (ohne Hüftbeugung). Der Ellenbogen befindet sich stützend unter der Schulter und die Kniegelenke sind in 90° Winkelstellung gebeugt. Nun wird das Gesäß von der Unterlage abgehoben, wobei der obere Arm auf dem Körper liegt oder eingestützt ist.

Varianten: Seitstütz mit gestreckten Beinen

Trainingsziel: Kräftigung der Rumpfmuskulatur

#### Kraft in Rückenlage



**Crunches:** Der Rücken liegt komplett auf dem Boden. Die Finger an die Schläfen legen, wobei die Ellenbogen nach außen zeigen. Nun den Oberkörper anheben bis der Schultergürtel leicht vom Boden gelöst ist. Oberkörper wieder senken, aber nicht ganz ablegen.

Achtung: Der Nacken bleibt bei der Übung lang (Doppelkinnposition) und mit den Händen wird kein Druck auf den Kopf ausgeübt.

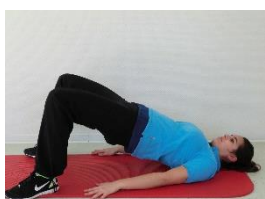
Variante: Beine in die Stufenlagerung bringen, wobei Hüft- und Kniegelenk 90°



**Tretbewegung:** Der Rücken liegt komplett auf dem Boden und die Beine sind in der Stufenlage. Nun führen die Beine kleine Tretbewegungen nach vorn und zurück aus. Das Becken und der Rumpf bleiben dabei so ruhig wie möglich.



**Diagonale Bauchspannung:** Der Rücken liegt komplett auf dem Boden und das linke Bein befindet sich in Stufenlagerung, während beim rechten Bein die Ferse auf dem Boden aufgestellt ist. Der Kopf ist leicht abgehoben (Doppelkinnposition). Nun drückt die rechte Hand gegen das linke Knie, diese Position wird gehalten. Anschließend wird die andere Diagonale trainiert.



**Bridging:** Der Rücken liegt komplett auf dem Boden und die Arme sind seitlich neben dem Körper abgelegt. Bei hüftbreit aufgestellten Beinen wird nun das Gesäß vom Boden abgehoben. Der gesamte Körper bildet dabei eine Linie. Varianten: Das Becken wird Wirbel für Wirbel von der Unterlage abgehoben und wieder abgelegt.