

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 in Bauchlage

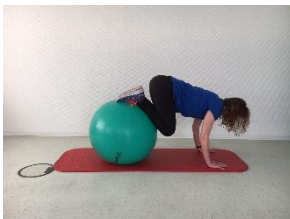


Skispringer: Die Fußsohlen haben Kontakt zum Boden, die Knie werden gestreckt und das Becken befindet sich auf dem Ball. Nun wird der Körper aufgerichtet bis er sich auf einer Linie mit dem Becken befindet. Die Arme sind neben dem Körper, die Handinnenflächen zeigen nach unten und der Daumen nach außen. Der Kopf ist in einer Doppelkinnposition eingestellt.
Variante: Die Arme sind in U-Halteposition, die Arme führen „Hackbewegungen“ durch. **Trainingsziel:** Kräftigung der Rückenmuskulatur



Dynamischer Frontalstütz: In der Liegestützposition werden die Schienbeine auf dem Pezziball abgelegt. Der Rücken befindet sich während der gesamten Übung in einer Geraden. Über die Beugung beider Knie rollt der Ball unter den Körper. Anschließend werden die Beine wieder gestreckt und der Ball rollt in die Ausgangsposition zurück.

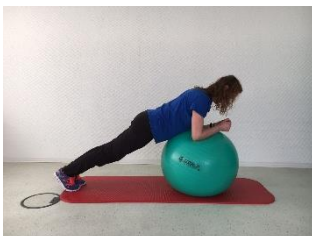
Trainingsziel: Kräftigung der Rumpfmuskulatur



Unterarmstütz: Der Rücken befindet sich während der gesamten Übung in einer Geraden. Die Unterarme sind im 90° Winkel auf dem Pezziball aufgestützt. Die Knie sind gestreckt.

Varianten: Beide Beine im Wechsel gestreckt abheben und halten.

Trainingsziel: Kräftigung der Rumpfmuskulatur



Kraft in Rückenlage



Bridging: Der Rücken liegt komplett auf dem Boden und die Arme sind seitlich neben dem Körper abgelegt. Die Unterschenkel liegen hüftbreit auf dem Pezziball. Das Gesäß wird vom Boden abgehoben. Der gesamte Körper bildet eine Linie.

Varianten: Die Arme werden abgehoben bzw. die Unterschenkel werden im Wechsel abgehoben.

Trainingsziel: Kräftigung der Rumpfmuskulatur



Bett des Fakirs: Die Übung beginnt im aufrechten Sitz. Nun wandern die Füße soweit nach vorn, bis der Schultergürtel auf dem Pezziball zu liegen kommt. Die Arme zeigen dabei senkrecht zur Decke. Dann geht es im Anschluss in die Ausgangsposition zurück.

Varianten: Fersen im Wechsel abheben, Gehen auf der Stelle, abwechselnd ein Bein strecken, mit den Armen Hackbewegungen durchführen

Trainingsziel: Kräftigung der Rumpf- und Bauchmuskulatur



Diagonale Bauchspannung: Der Rücken liegt vollständig auf dem Boden. Der Ball ist zwischen den angewinkelten Beinen eingeklemmt. Anschließend werden die Beine abwechselnd nach rechts und links gekippt. **Variante:** Die Beine sind gestreckt

Trainingsziel: Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur

