

Kräftigungsübungen:

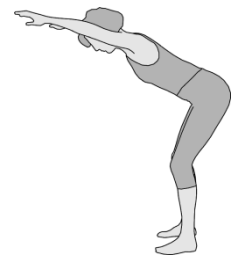
Kräftigung Oberschenkel:

Kniebeugen: Fersen belasten, das Gesäß nach hinten bringen. Die Knie bleiben über den Fußspitzen. Die Füße bzw. Beine stehen mindestens hüftbreit. Der Rücken ist gerade.

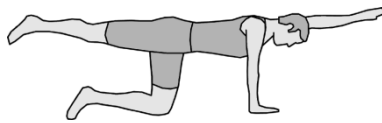


Kräftigen der Rückenmuskulatur (obere u. untere Rückenmuskulatur)

Rumpfvorhalte mit geradem Rücken und leicht gebeugten Beinen durchführen. So durchgeführt wird der Körperschwerpunkt verändert und die Belastung im Lendenwirbelbereich verringert.



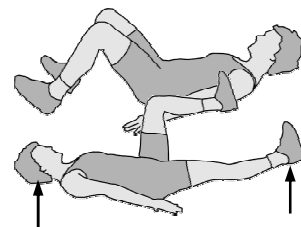
Im Vierfüßlerstand einen Arm und das Gegenbein bis in die Waagerechte ausstrecken. Die Position kurz halten. Dann Stirn, Ellenbogen und Knie unter dem Bauch zusammenführen. Die Position kurz halten und wieder ausstrecken. Später Bein und Arm wechseln.



Kräftigung der Bauchmuskulatur:

In Rückenlage die Beine angewinkelt aufstellen und die Fersen sanft in den Boden drücken. Die Arme liegen mit der Handinnenfläche nach oben seitlich neben dem Körper. Den Kopf mit Blick zur Decke anheben und den Handrücken kräftig in den Boden drücken. Vorsicht: Das Kinn nicht zur Brust ziehen und immer weiter atmen.

In Rückenlage mit angewinkelt angehobenen Beinen liegen. Die Arme sind seitlich neben dem Körper. Den Kopf vom Boden mit Blick zur Decke anheben und im Wechsel ein Bein lang nach vorne ausstrecken und das andere Bein angewinkelt halten.

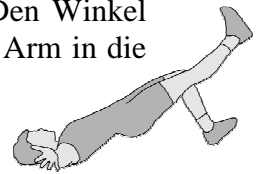


In Rückenlage die Beine angewinkelt anheben und die Arme mit dem Handrücken nach unten neben dem Körper halten. Den Kopf mit Blick zur Decke anheben. Die Arme anheben und die Hände in Richtung Füße schieben und zurück, ohne den Kopf abzulegen.



Kräftigung Beinrückseite, Gesäß, unterer Rücken:

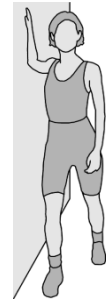
In Rückenlage die Beine angewinkelt aufstellen, die Fußspitzen anziehen und die Fersen in den Boden drücken. Das Becken und ein Bein vom Boden anheben, bis die Oberschenkel parallel nebeneinander liegen. Den Gegenarm zum angehobenen Bein senkrecht nach oben und den anderen Arm zur Seite ohne Bodenkontakt ausstrecken. Die Schultern dabei kräftig in den Boden drücken. Den Winkel der Arme halten während der senkrechte Arm zur Seite geneigt und der seitliche Arm in die Senkrechte gestreckt wird.



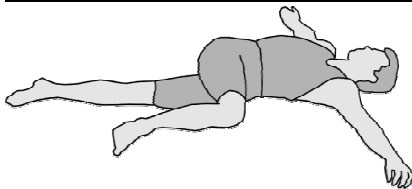
Dehnungsübungen:

Dehnen der Brustmuskulatur

Seitlich zu einer Wand stehen und einen Arm angewinkelt in Schulterhöhe gegen diese legen. Das wandnahe Bein vorstellen. Den Oberkörper langsam von der Wand wegdrehen, während die Hüfte den Kontakt zur Wand behält. Vorsicht: Nicht die Schultern hochziehen.



Dehnen der Rückenmuskulatur, unterer Bereich



In Rückenlage ein Bein beugen und über das andere gestreckte Bein ablegen. Die Arme liegen in Verlängerung der Schulter lang am Boden. Beide Schultern behalten Kontakt zum Boden.

Dehnen des gesamten Rückenstreckers

In Rückenlage die Päckchenhaltung einnehmen.



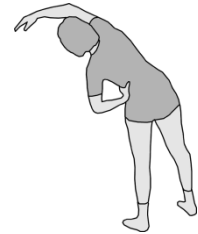
Dehnen der Bauchmuskulatur, vorderer Rumpfbereich

In Rückenlage die Arme und Beine lang ausstrecken und tief in den Bauch atmen.



Dehnen der Rumpfseitenmuskulatur

Im Stand die Taille langsam seitwärts nach außen beugen und den Arm gerade über den Kopf ziehen. Auch die Rückbewegung zur Ausgangsstellung langsam durchführen. Wechsel zur anderen Seite.



Dehnen der Hüftbeugemuskulatur

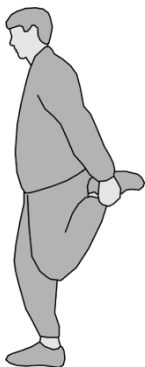
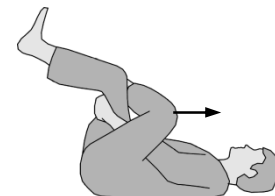
Im einbeinigen Kniestand einen Fuß vor den Körper setzen, das andere Bein nach hinten ausstrecken und im Knie aufsetzen. In diesem weiten Ausfallschritt die Hüfte in Richtung Boden schieben, bis eine Spannung im Hüft-Lendenbereich spürbar ist – kurz halten. Dann Beinwechsel. Den Kniewinkel des vorderen Beines bei max. 90° halten und den Rücken gerade lassen (Arme z. B. im Rücken halten).

Im Stand ein Bein nach hinten nehmen und strecken, das vordere Bein bis max. 90° beugen und die Hüfte in Richtung Boden ziehen. Zur Streckung des Rückens die Arme überkopf nach oben strecken.



Dehnen der Gesäßmuskulatur

In Rückenlage die Beine anwinkeln und die Füße auf den Boden aufstellen. Ein Bein überschlägt das andere, so dass der Fuß auf dem Knie abgelegt werden kann. Die Hände umfassen durch das überschlagene Bein und seitlich daneben den Oberschenkel des auf dem Boden stehenden Beines und ziehen das Knie zur Brust (der Fuß hebt automatisch vom Boden ab). Die Spannung soll in der Gesäßhälfte des überschlagenen Beines spürbar sein – kurz halten. Dann Beinwechsel.

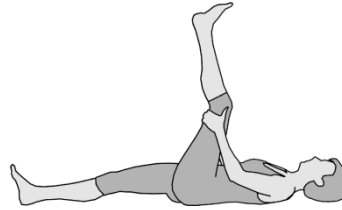


Dehnen der Oberschenkelvorderseite

Im aufrechten Stand ein Bein im Fußgelenk fassen und nach hinten zum Gesäß ziehen. Das Standbein leicht beugen und die Knie parallel halten. Zur Dehnverstärkung das Becken leicht nach vorne drücken (d. h. Gesäß anspannen und nach vorne ziehen). Dehnung kurz halten, dann Beinwechsel.

Dehnen der Oberschenkelrückseite

In Rückenlage ein Bein auf dem Boden ausstrecken, das andere Bein gestreckt anheben und nach oben in die Senkrechte strecken. Eventuell mit den Händen die Kniebeuge umfassen und das Bein leicht zur Brust ziehen.



Beachten Sie:

- Kräftigungsübungen **vor** Dehnungsübungen durchführen!
- Die Kräftigungsübungen entweder dynamisch 2-3 mal 10-15 Wdh. oder statisch, d.h. 3-5 mal 10 sec. haltend durchführen.
- Die Dehnungsübungen jede Seite bzw. 2-3-mal 20-30 sec halten.
- Man muss nicht immer alle Übungen machen. 2-3 Kräftigungsübungen und 2-3 Dehnungsübungen auswählen, so dass man insgesamt 10-15 min übt.
- Am besten 2-3-mal pro Woche!

- Und falls Sie eine Faszienrolle oder Faszienball zuhause haben, dann machen Sie zum Schluss damit die Übungen, die Sie im Club kennen gelernt haben.

Viel Spaß beim Training!