

Kräftigungsübungen in Bezug auf Körperaufrichtung

Bauch



Brett (Stabilisation Rumpf)

- Ellbogengelenke sind unter Schultergelenke
- Bein- & Armachse beachten
- Becken und Kopf aufrichten
- Für Fortgeschrittene:
 - Haltelänge steigern
 - Beine abwechselnd vom Boden abheben und 10 Sekunden halten

30 – 60 Sekunden halten



Rumpf-Abroller (Six-Pack)

- Körperaufrichtung beachten
- Langsam Wirbel für Wirbel von der Lende bis zur Brust abrollen
- Bauchnabel zur Wirbelsäule saugen
- Schulterblätter kommen nicht auf den Boden
- Über die Seite oder mit Hilfe des Beins wieder zurück in die Ausgangsposition hochkommen
- Für Fortgeschrittene: Anstatt über Seite oder mit Hilfe, Wirbel für Wirbel wieder aufrollen bis zur Ausgangsposition

8 – 10 Wiederholungen

Beckenboden



Tiefenmuskulatur

→ im Liegen

- Körperrichtung beachten (insbesondere Becken!)
- Beine in 90°-Winkel anwinkeln und vom Boden abheben
- Ein Fuss nach dem anderen tippt den Boden kurz an und geht in Ausgangsposition zurück
- WICHTIG: Körperrichtung halten, d.h. Spannung im unteren Bauch bleibt, natürliche Doppel-S-Form der WS bleibt
- FALSCH: Die Wirbelsäule auf den Boden drücken!
- Für Fortgeschrittene: Anstatt Fuss am Boden antippen, Bein jeweils knapp vor dem Boden ausstrecken

Jedes Bein 10 Wiederholungen



Brücke dynamisch

→ im Liegen

- Beckenaufrichtung beachten
- Bewegung kommt aus dem Becken (Sitzbeinhöcker zusammenziehen)
- Becken hochführen, Wirbel für Wirbel hebt vom Boden ab und wieder zurück auf den Boden
- Schulterblätter (oder BH-Verschluss) bleiben am Boden und locker (entspannt)
- Trainiert gleichzeitig den hinteren Oberschenkel (Hamstrings)

10 Wiederholungen

Hüftbeuger



Beinsenker (exzentrisch)
→ im Liegen

- Körperrückrichtung einnehmen/beachten
- Ein Bein aufstellen
- Das andere Bein in den Himmel strecken
- Innerhalb eins bis zwei Minuten das ausgestreckte Bein ganz langsam nach unten führen
- Haltearbeit!
- Dem Bein das Gefühl von «Länger werden» geben
- Seitenwechsel!

Jedes Bein einmal während mind. 1 Minute

Rücken



Rückenstrecker
→ im Kniestand

- Im Kniestand, Oberkörper leicht nach vorne gebeugt (je stärker die Beugung, desto intensiver die Übung)
- Gerader Rücken, langer Nacken
- Lendenwirbelsäule hält gegen die Schwerkraft (statisch)
- Brust- & Halswirbelsäule beugt und streckt sich (dynamisch)

10 bis 20 Wiederholungen



Gesäss



Squats oder Kniebeugen (Beine & Po)
→ Im Stehen

- Aufrichtung beachten
- Oberkörper bleibt immer aufgerichtet (keine Bewegung)
- Wenn Knie beugen, geht das Gesäss nach hinten (auf Stuhl absitzen!)
- Knie beugen nicht über Zehenspitze
- Fuss ist gleichermassen im Boden verschraubt (Vorfuss und Ferse)

10 Wiederholungen

Nacken



Nackenstärker
→ im Sitzen

- Körperraufrichtung beachten
- Hände auf Stirn legen, sodass die Ellbogen nach aussen zeigen
- Mit den Händen Druck auf die Stirn ausüben und mit dem Kopf Gegendruck geben
- Atmung miteinbeziehen → Einatmen: loslassen, Ausatmen: Druck aufbauen
- Der Nacken bleibt lang

8 – 10 Wiederholungen oder nach Wohlbefinden
