

# Übungsprogramm

## MUSKELFUNKTION

### 1 Bauchmuskulatur



Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an, so dass die Knie rechtwinklig gebeugt sind. Kreuzen Sie nun die Unterarme vor der Brust, wobei die Hände auf den Schultern liegen. Heben Sie jetzt den Kopf und die Schultern langsam und ohne Schwung an. Der Rumpf wird dabei so weit es geht nach vorn eingerollt. Die Lendenwirbelsäule wird gegen die Unterlage gedrückt und hält während der gesamten Übung Kontakt zum Boden.

Achten Sie darauf, dass die Halswirbelsäule in Verlängerung der Wirbelsäule bleibt und der Kopf nicht nach vorn geschoben wird.

Gleichmäßig weiteratmen, Position 20-30 Sek. halten und Übung 3-5 mal wiederholen.

### 2 Gesäßmuskulatur



Legen Sie sich auf den Rücken und winkeln Sie die Beine an. Legen Sie nun den linken Unterschenkel auf das rechte Bein. Die Arme liegen locker neben dem Oberkörper. Spannen Sie die Po-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur kräftig an. Heben Sie das Becken so hoch wie möglich und senken Sie es wieder, ohne es auf dem Boden abzulegen. Achten Sie während der Durchführung auf eine gleichmäßige Atmung.

Das Becken 20-30 mal heben und senken und Übung auf jeder Seite 2-3 mal wiederholen.

# Übungsprogramm

## 3 Schultergürtelmuskulatur



Legen Sie sich auf den Bauch und winkeln Sie die Beine an. Zur weichen Unterlagerung der Knie eignet sich ein zusammengefaltetes Handtuch. Setzen Sie Ihre Hände neben den Schultern auf, wobei die Ellenbogen nach außen zeigen. Spannen Sie nun die Po- und Bauchmuskulatur an und überkreuzen Sie die Füße. Stützen Sie den Oberkörper kräftig mit den Armen nach oben. Achten Sie darauf, dass Sie nicht ins Hohlkreuz fallen und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten wird. Beugen und strecken Sie nun die Arme. Berühren Sie möglichst mit der Nasenspitze den Boden.

2-3 Serien mit je 10-20 Wiederholungen durchführen.

## 4 Seitliche Rumpfmuskulatur



Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich auf den Unterarm. Achten Sie darauf, dass der Ellenbogen senkrecht unter der Schulter steht. Strecken Sie Ihre Beine und die Hüfte so, dass der gesamte Körper eine Linie bildet. Das obere Bein liegt in leichter Schrittstellung vor dem unteren. Heben Sie nun das Becken soweit an, bis Kopf, Becken und Beine eine gerade Linie bilden. Verdrehen Sie dabei nicht den Oberkörper!

Spannung ca. 20-30 Sek. halten und Übung auf jeder Seite 3-5 mal wiederholen.

# Übungsprogramm

## 5 Obere Rumpfmuskulatur



Legen Sie sich auf den Bauch und winkeln Sie ihre Füße so an, dass die Zehen den Boden greifen können. Strecken Sie die Beine und spannen Sie die Po- und Bauchmuskulatur an. Legen Sie Ihre Hände an den Hinterkopf und heben Sie die Ellenbogen seitlich an. Versuchen Sie nun Ihren Rumpf soweit vom Boden abzuheben, dass nur noch die Spitze des Brustbeins Kontakt zum Boden hat. Achten Sie darauf, dass der Kopf gerade

in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten und nicht in den Nacken gelegt wird. Richten Sie Ihren Blick zum Boden.

Position ca. 20-30 Sek. halten und Übung 3-5 mal wiederholen.

## 6 Dehnfähigkeit der rückseitigen Oberschenkelmuskulatur



Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden und strecken Sie beide Beine aus. Ziehen Sie nun das rechte Bein zum Körper. Fassen Sie mit beiden Händen die Kniekehle und ziehen Sie das Bein soweit zur Brust, bis Sie einen leichten Dehnreiz an der rechten Oberschenkelrückseite spüren.

Strecken Sie nun den Unterschenkel Richtung Decke. Versuchen Sie, das Knie

so weit wie durchzudrücken bis Sie einen gut tolerierbaren Dehnreiz in der hinteren rechten Oberschenkelmuskulatur spüren. Lassen Sie dabei den Fuß locker hängen. Achten Sie während der Dehnung auf gleichmäßige Atmung und auf Bodenkontakt des Rückens!

Sollten Sie die Kniekehle mit ihren Händen nicht fassen können, nehmen Sie ein Handtuch zur Hilfe.

Dehnung für ca. 30 sec. halten und Übung auf jeder Seite 2x wiederholen.

# Übungsprogramm

## MUSKELFUNKTION

### 7 Dehnfähigkeit des Hüftbeugers



Machen Sie einen großen Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorne. Stützen Sie sich mit beiden Händen auf den rechten Oberschenkel und richten Sie den Oberkörper auf.

Schieben Sie nun die Hüfte nach vorne unten bis Sie einen Dehnreiz in der linken Leiste bzw. Oberschenkelvorderseite spüren. Beachten Sie dabei, dass das rechte Knie nicht über die Fußspitze

geschoben wird und der Oberkörper aufrecht bleibt.

Dehnung für ca. 30 sec. halten und auf jeder Seite 2x wiederholen.

### 8 Dehnfähigkeit der Brustmuskulatur



Stellen Sie sich in einen Türrahmen. Legen Sie die rechte Hand und den angewinkelten Unterarm an den Rahmen, wobei der Ellenbogen und die Schulter auf gleicher Höhe liegen. Machen Sie nun einen Ausfallschritt nach vorn und schauen Sie nach links bis Sie einen leichten Dehnreiz in der Brustmuskulatur spüren. Achten Sie darauf, dass sie nicht ins Hohlkreuz fallen.

Dehnung für ca. 30 sec. halten und anschließend in die Ausgangsstellung zurückgehen. Spannung lösen und Arme und Schultern lockern.

Dehnung auf jeder Seite 2x wiederholen.