

Stärkung der Bauchmuskulatur



- Ausgangsstellung 90 Grad Hüftbeugung, 90 Grad Kniebeugung
- Bauchdecke anspannen, so dass die Lendenwirbelsäule/unterer Rücken fest in den Boden gedrückt wird
- im Wechsel immer ein Bein nach vorne ausstrecken – beim Ausstrecken Ausatmen, beim Anziehen Einatmen
- zu Beginn 15 Wiederholungen pro Seite – dies kann man mit der Zeit individuell steigern – Anhaltspunkt: am Ende der Übung sollte ein brennendes Gefühl in der Bauchmuskulatur zu spüren sein
- wenn während der Übung der untere Rücken nicht mehr auf der Unterlage gehalten werden kann und ein Hohlkreuz entsteht, dann Pause einlegen (ca. 1 Min.) und danach die Übung fortsetzen

Stärkung der Rückenmuskulatur



- Arme in die seitliche U-Halte nehmen
- Oberkörper leicht von der Unterlage abheben, so dass Spannung im Bereich der Rückenmuskulatur zu spüren ist – Beine bleiben auf dem Boden abgelegt
- der Kopf ist ebenfalls leicht abgehoben mit Blick nach unten Richtung Boden
- in dieser Position bleibend die Ellenbogen gleichzeitig leicht nach oben anheben – 2 Sekunden in dieser Position halten – danach wieder locker lassen (wie eine Flügelschlagbewegung) – Bewegung immer wiederholen
- Ziel: 1 Minute in dieser Position bleiben – am Anfang des Trainings Haltezeit variieren nach individuellem Gefühl und die Zeit nach und nach steigern bis auf 1 Minute
- Während der gesamten Übung ist es wichtig auf normale Atmung zu achten – nicht die Luft anhalten
- Wiederholung: 3×1 Minute mit jeweils 1 Min. Pause zwischen den Wiederholungen

Dehnung Gesäß



- beide Beine aufgestellt
- linkes Bein über das rechte Bein legen
- linke Hand an Knieaußenseite legen, rechte Hand an den Fußknöchel
- mit der linken Hand das linke Knie in Richtung rechte Schulter bewegen bis ein leichter Zug im Bereich des linken Gesäßes zu spüren ist
- diese Position 1 Min. halten
- wenn der Zug in der Gesäßmuskulatur nachlassen sollte, dann das Knie noch etwas weiter Richtung Schulter anziehen
- die gleiche Ausführung dann auch mit der anderen Seite
- Wiederholung: 3×1 Min. pro Seite

Dehnung Rücken



- beide Beine aufgestellt – Füße sollten auf der Mittellinie des Körpers zusammengestellt stehen
- die Arme werden zur Seite abgelegt
- beide Beine jetzt zur rechten Seite ablegen bis ein leichter Zug im Bereich der Rücken- und Gesäßmuskulatur auf der linken Seite entsteht
- der Kopf wird zur Gegenseite (nach links) gedreht
- diese Position für 1 Min. halten
- die gleiche Ausführung erfolgt dann zur anderen Seite
- Wiederholung: 3×1 Min. pro Seite

Dehnung Schulter/Nacken



- Ausgangsposition im Sitz-beide Füße haben Bodenkontakt
- den Kopf so drehen, dass der Blick in Richtung des rechten Knies geht
- die rechte Hand an den Hinterkopf nehmen
- der Kopf wird jetzt mit der rechten Hand in Richtung rechtes Knie gezogen bis ein leichter Zug im Bereich der linken Schulter/Nacken-Muskulatur zu spüren ist
- diese Position 1 Min. halten-wenn der Zug nachlassen sollte, dann den Kopf noch etwas weiter nach unten ziehen
- die gleiche Ausführung erfolgt dann auch zur anderen Seite
- Wiederholung: 3×1 Min. pro Seite

Dehnung Oberschenkel-Rückseite



- beide Beine sind aufgestellt
- das linke Bein so weit wie möglich in Streckposition mit beiden Händen am Oberschenkel greifend in Richtung Brust anziehen, das Becken bleibt auf dem Boden abgelegt
- die Fußspitzen bleiben dabei während der gesamten Übung Richtung Nasenspitze angezogen
- die Position so einstellen, dass ein leichter Zug im Bereich des linken hinteren Oberschenkels zu spüren ist – diese Position 1 Min. halten
- sollte der Zug nachlassen, dann das gestreckte Bein noch etwas weiter anziehen
- Wiederholung: 3×1 Min. pro Seite

Dehnung Oberschenkel-Vorderseite



- in Bauchlage – beide Knie liegen eng zusammen
- mit einem Theraband/Seil/Handtuch den rechten Fuß in Richtung rechtes Gesäß anziehen bis ein leichter Zug im Bereich des rechten vorderen Oberschenkels zu spüren ist
- das Becken bleibt auf dem Boden liegen
- Haltezeit: 1 Minute – wenn der Zug nachlassen sollte, dann den Fuß noch etwas weiter Richtung Gesäß anziehen
- die gleiche Ausführung erfolgt dann zur anderen Seite
- Wiederholung: 3×1 Min. pro Seite