

Halbe Liegestütz

Ausgangsposition: Knie Dich auf den Boden und stelle die Arme schulterbreit auf. Die Hände sollen hierbei möglichst unter den Schultern positioniert werden. Der Rücken ist gerade und der Kopf befindet sich in Verlängerung der Wirbelsäule.

Bewegungsausführung: Beuge Deine Arme soweit, dass der Oberkörper bis kurz vor dem Boden absinkt. Strecke die Arme nun wieder ganz aus und wiederhole die Übung.

Merke: Der Rücken bleibt während der gesamten Übungsausführung gerade. Spanne hierfür Deine Rumpfmuskulatur an. Achte darauf, dass dein Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule bleibt.

Variation: Um die Übung etwas zu vereinfachen, kannst Du den Liegestütz auch auf einem Stuhl oder Hocker stützend ausführen. Um die Übung anstrengender zu machen, kannst Du die Knie anheben und mit dem ganzen Körper eine gerade Linie bilden. Nun stützen nur noch die Füße und Hände auf dem Boden auf.



Einbeinstand:

Ausgangsposition: Stelle Dich aufrecht hin und hebe ein Bein hoch.

Bewegungsausführung: Versuche, wenn du einen stabilen Einbeinstand gefunden hast, die Augen zu schließen und das Gleichgewicht weiterhin und zu halten. Du kannst auch die Arme zur Hilfe nehmen und mit ihnen ausgleichen. Beinwechsel.

Merke: Versuche während der ganzen Zeit möglichst auf einer Stelle stehen zu bleiben.

Variation: Um die Übung etwas zu vereinfachen, kannst Du die Augen geöffnet lassen. Um die Übung zu erschweren, kannst du versuchen den Oberkörper nach vorne zu verlagern und gleichzeitig das angehobene Bein nach hinten zu strecken. Diese Übung empfiehlt sich, mit geöffneten Augen durchzuführen.



Schulterbrücke

Ausgangsposition: Lege Dich auf den Rücken und stelle Deine Beine auf. Die Arme liegen neben Deinem Körper auf dem Boden.

Bewegungsausführung: Hebe Dein Becken soweit an, bis Deine Hüfte möglichst ganz gestreckt ist. Es sollen nur noch die Schulterblätter den Boden berühren. Langsam wieder absenken und die Übung wiederholen.

Merke: Ziehe den Bauchnabel leicht nach innen, damit ein Hohlkreuz vermieden wird. Spanne die Pobacken an.

Variation: Um die Übung etwas anstrengender zu machen, kannst du während der Schulterbrücke Deine Beine abwechselnd nach vorne oben strecken, sodass sie in Verlängerung des Körpers sind.



Kniebeuge

Ausgangsposition: Stelle dich mit geradem Rücken hin. Die Füße sind dabei schulterbreit auseinander. Die Arme werden vor dem Körper auf Brusthöhe verschränkt.

Bewegungsausführung: Gehe mit dem Hintersoweit es geht runter. Wenn du den tiefsten Punkt erreicht hast, dann bewege dich wieder nach oben.

Merke: Nicht die Knie über die Fußspitzen schieben beim runter gehen. Gerader Rücken und die Füße zeigen immer nach vorne.

Variation: Um die Übung etwas anstrengender zu machen, kannst du gerne Wasserflaschen in die Hände nehmen und diese ausgestreckt nach vorne halten.



Wandsitzen

Ausgangsposition: Mit dem Rücken an die Wand.

Bewegungsausführung: Wenn es los geht sollten die Knie einen 90 Grad Winkel bilden. In dieser Position wird die Übung gehalten.

Merke: Rücken ist an der Wand.

Variation: Um die Übung noch ein bisschen zu erschweren, können wieder Flaschen dazu genommen werden. Diese hält man dann ausgestreckt vor dem Körper.



Flaschenlift

Ausgangsposition: Lasse die Arme gestreckt nach unten vorne hängen. Die Handrücken zeigen zum Körper. In beiden Händen befindet sich eine Wasserflasche.

Bewegungsausführung: Die Unterarmem mit den Flaschen um ca. 90 Grad beugen und wieder strecken.

Merke: Langsame Bewegungsausführung ohne Schwung.

Variation: Wem das zu leicht ist, verbindet den Flaschenlift mit einem Ausfallschritt. Immer wenn du dich in dem Ausfallschritt befindest, machst du einen Flaschenlift.



Arm-/ Beinheben im Vierfüßlerstand

- Ausgangsposition:** Gehe in den Vierfüßlerstand, indem du dich auf die Knie hinhockst. Die Hände setzen vor dir auf dem Boden unter der Schulterachse auf, die Knie auf Höhe des Hüftgelenks.
- Bewegungsausführung:** Hebe den rechte Arm vom Boden ab und strecke ihn in Verlängerung des Oberkörpers weit nach vorne heraus. Gleichzeitig hebst du dein linkes Bein an und streckst es in Verlängerung des Rumpfes gerade nach hinten heraus.
- Merke:** Der Kopf ist immer in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern sind nicht herangezogen an die Ohren, sondern aktiv nach hinten (so dass deine Nackenmuskulatur lang und entspannt ist).
Vermeide ein Hohlkreuz → ziehe den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule und spanne die Bauchmuskeln an.
- Variation:** Um die Übung etwas anstrengender zu machen, setzt du Arm und Bein nicht gleich wieder auf den Boden ab, sondern führst Ellbogen und Knie unter dem Körper zusammen, so dass ein Rundrücken entsteht.
- Wiederholungen:** 3 Sätze (Runden) à 5-8 Wiederholungen pro Seite



Armheben seitlich in der Vorbeuge (Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur)

- Ausgangsposition:** Beuge dich in einen hüftbreiten und sicheren Stand, beuge die Knie leicht. Lass die Arme zunächst seitlich locker hängen und bring Spannung auf Rücken, Bauch und Po. Beuge deinen Oberkörper langsam nach vorne, bis der Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenke ca. 90° beträgt.
- Bewegungsausführung:** Hebe mit der Einatmung beide Arme seitlich bis auf Höhe der Schultergelenke an. Deine Handflächen zeigen dabei nach vorne, die Ellbogen sind nach hinten leicht angewinkelt. Senke die Arme mit der Ausatmung in der Mitte vor der Brust wieder ab.
- Merke:** Der Kopf befindet sich vom Scheitelpunkt über die ganze Wirbelsäule bis zum Steißbein in einer geraden Linie. Hebe die Arme nur bis auf die Schulterhöhe an.
- Variation:** Um die Übung etwas anstrengender zu machen, kannst du in jede Hand eine Wasserflasche nehmen.
- Wiederholungen:** 3 Sätze (Runden) à 10-15 Wiederholungen mit beiden Armen gleichzeitig



Seitlicher Unterarmstütz (mit Rotation)

Ausgangsposition: Seitlage mit fast gestreckten Beinen. Die Innenseite der Füße berühren einander, wobei der untere Fuß mit der Außenseite am Boden aufliegt. Stütze dich mit dem angewinkelten Unterarm stabil auf der Matte ab und hebe die Hüft vom Boden ab, bis dein Körper vom Kopf bis zu den Füßen eine gerade Linie bildet.

Bewegungsausführung: Strecke den linken Arm nach oben, die Fingerspitzen zeigen in Richtung Decke. Führe nun den Arm leicht angewinkelt in einer kreisförmigen Bewegung langsam nach unten und dann unter deinem Rumpf hindurch nach hinten. Führe den Arm danach wieder nach oben über den Kopf

Merke: Wirbelsäule, Po und Beine bilden eine gerade Linie. Spannung halten! Dein Blick folgt immer der Drehbewegung der Hand. Führe die Bewegung langsam und kontrolliert durch.

Variation: Lege dich auf die Knie, Hüfte ab, um die Übung zu vereinfachen (siehe Bilder)

Wiederholungen: 3 Sätze (Runden) à 6-10 Wiederholungen pro Seite

