

Übungen des Tages für den 21./22.03.2020

Für das Wochenende gibt es diesmal ein umfangreicheres Programm, bestehend aus Übungen zur Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie Dehnung. Ihr sucht Euch einfach Eure Lieblingsübungen heraus. Bitte vorher an die Erwärmung denken!

Zusammenhängende Übungen sind seitenweise gruppiert und können gerne dann in dieser Reihenfolge absolviert werden.

Referenz: Die Übungen und Abbildungen sind der Webseite www.kidcheck.de entnommen.

Bauchmuskel-Training



Rückenlage, Beine rechtwinklig angewinkelt anheben. Handflächen mit gestreckten Armen gegen die Knie drücken, Kopf und Schultern vom Boden abheben. Das Drücken gegen die Knie macht die Übung schwieriger.

10 bis 15 Sekunden halten.
10 Wiederholungen,



Bauchlage, auf den Unterarmen und den Fußspannen abstützen, Knie gestreckt, Beine und Oberkörper anspannen, Kreuz gerade halten, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.

10 bis 15 Sekunden halten
5 Wiederholungen.



Bauchlage, auf den Unterarmen und den Zehenspitzen abstützen (Unterarmliedgestütz), Rumpf spannen, Wirbelsäule gerade halten, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Ein Bein vom Boden abheben.

10 bis 20 Sekunden halten. Dann das Bein wechseln.
Jeweils 5x



Seitlicher Unterarmstütz mit gestreckten Beinen. Kopf und Rumpf in gerader Linie halten, Rumpf- und Gesäßmuskulatur anspannen. Becken darf nicht absinken.

10 bis 20 Sekunden halten,
5 Wiederholungen.



Seitlicher Unterarmstütz mit gestreckten Beinen. Kopf und Rumpf in gerader Linie halten, Rumpf- und Gesäßmuskulatur anspannen. Das obere Bein anheben.

10 bis 20 Sekunden halten;
5 Wiederholungen



Seitlicher Unterarmstütz mit gestreckten Beinen. Kopf und Rumpf in gerader Linie halten, Rumpf- und Gesäßmuskulatur anspannen. Arm und Bein abheben,

10 bis 20 Sekunden halten;
5 Wiederholungen



Für Trainierte: Rückenlage, Kopf anheben, Arme seitlich als Stützen einsetzen. Knie anwinkeln, Füße vom Boden lösen, Beine in die Luft. Beine langsam nach rechts ablegen, dann nach links. Spannung im ganzen Körper halten,

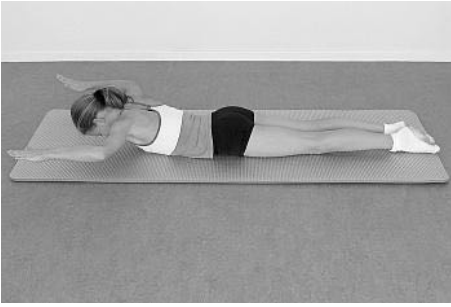
6 langsame Wiederholungen.



Für Trainierte: Rückenlage, Arme seitlich ablegen, Kopf anheben, gestreckte Beine anheben, fast senkrecht nach oben strecken. Rücken bleibt am Boden, Beine langsam nach links ablegen, dann auch rechts. Spannung halten.

6 langsame Wiederholungen.

Rückenmuskel-Training



Bauchlage, Arme liegen rechtwinklig gebeugt neben dem Körper, Fingerspitzen zeigen nach vorn. Oberkörper und Arme gleichzeitig ein wenig anheben, Blick nach unten richten. Beine auf den Boden drücken.

30 Sekunden halten.
5 Wiederholungen.



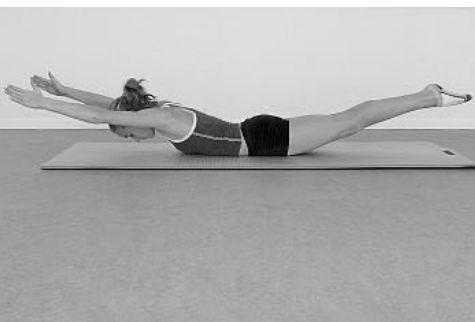
Bauchlage, Hände in den Nacken, Blick nach unten, Körper anspannen. Oberkörper und die gestreckten Beine langsam anheben,

30 Sekunden halten.
5 Wiederholungen.



Bauchlage, Arme nach vorn strecken, Innenflächen der Hände zeigen zueinander. Arme und Oberkörper anheben.

30 Sekunden halten.
5 Wiederholungen.



Bauchlage, Arme nach vorn strecken, Innenflächen der Hände zeigen zueinander. Arme und Oberkörper sowie die Beine anheben.

30 Sekunden halten.
5 Wiederholungen.



Rückenlage, Beine anwinkeln, Füße fest aufstellen. Körper anspannen, Becken anheben.

30 Sekunden halten. Die Übung kräftigt auch Gesäß und Beine.

5 Wiederholungen.



Rückenlage mit angewinkelten Beinen, Körper anspannen, Becken anheben, ein Bein in Verlängerung der Wirbelsäulen-Achse ausstrecken.

20 Sekunden halten, langsam wieder ablegen. Becken erneut anheben, anderes Bein strecken.

5 Wiederholungen.



Rückenlage, den gestreckten und gespannten Körper auf den Unterarmen abstützen. Das Gesäß darf nicht nach unten sinken.

20 bis 30 Sekunden halten;
5 Wiederholungen.



Rückenlage, den gestreckten und gespannten Körper auf den Unterarmen abstützen. Ein Bein anheben.

15 bis 30 Sekunden halten;
5 Wiederholungen.



In Rückenlage auf den gestreckten Armen abstützen, Handflächen nach hinten gerichtet. Gestreckten Körper spannen.

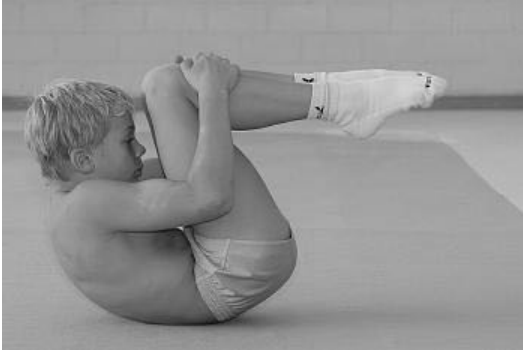
30 bis 45 Sekunden halten;
5 Wiederholungen.



In Rückenlage auf den gestreckten Armen abstützen, Handflächen nach hinten gerichtet. Gestreckten Körper spannen, ein Bein anheben, Fußspitze getreckt.

30 bis 40 Sekunden halten; f
5 Wiederholungen.

Dehnung



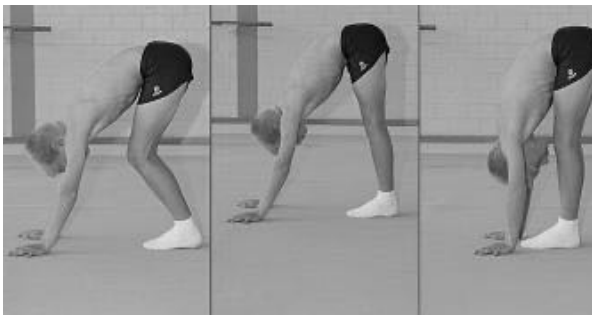
Dehnung der Rückenmuskulatur: Rückenlage, Beine anziehen, Hände umfassen die Beine etwas unterhalb der Knie, Kopf an die Knie ziehen. Diese Position halten oder langsam vor- und zurückrollen.

3x wiederholen.



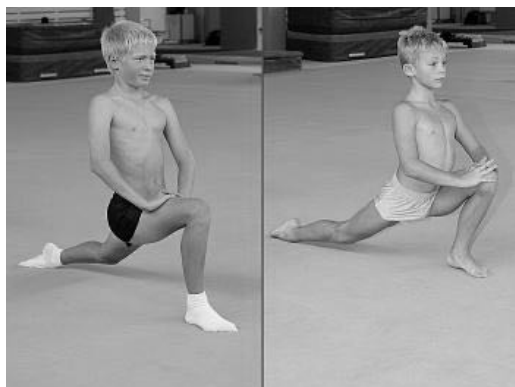
Dehnung der Rückenmuskulatur: Auf den Boden knien, Gesäß auf die Fersen, Oberkörper ganz nach vorn beugen, Stirn auf den Boden legen. Die gestreckten Arme langsam nach hinten schieben.

3 Wiederholungen.



Dehnung der hinteren Oberschenkel- und Wadenmuskulatur: Beine im Stand leicht beugen, Handflächen in einiger Entfernung vor den Füßen auf den Boden stützen. Beine langsam durchdrücken. Hände langsam zu den Füßen heranziehen, wobei die Knie durchgedrückt bleiben.

15 bis 20 Sekunden halten,
3 Wiederholungen.



Dehnung der Hüftbeugemuskulatur: Kniestand im Ausfallschritt, Oberkörper gerade halten. Hände auf dem vorderen Oberschenkel ablegen. Gesäß langsam nach vorn schieben. Das hintere Bein bleibt gestreckt.

10 bis 15 Sekunden halten,
3 Wiederholungen,

Seite wechseln. Wird der hintere Fuß auf dem Spann abgestellt, wird auch die Unterschenkel- und Fußmuskulatur gedehnt.



Dehnung der Oberschenkel-Rückseite (Kniebeuger) und der Rückenmuskulatur: Auf den Boden setzen, Beine sind halb angewinkelt. Mit den Händen die Fußspitzen greifen. Beine langsam durchdrücken – zumindest soweit wie es gelingt.

10 bis 20 Sekunden halten,
3x wiederholen.



Dehnung der Oberschenkel-Rückseite und des Rückens: Rückenlage; die gestreckten Arme liegen seitlich neben dem Körper. Die gestreckten Beine langsam über den Kopf nach hinten bewegen. Die Arme bleiben vorne liegen. Bei guter Dehnung berühren die gestreckten Beine den Kopf.

10 bis 15 Sekunden halten,
3 Wiederholungen.



Die Übung ist eine Variante der vorherigen. Dehnung der Oberschenkel-Rückseite und des Rückens: Lang auf den Rücken legen, Arme liegen gestreckt seitlich neben dem Körper. Die gestreckten Beine langsam über den Kopf nach hinten bewegen. Jetzt die Arme nach hinten holen, um die Füße auf den Boden zu drücken. Die Beine bleiben gestreckt.

10 bis 15 Sekunden halten,
3 Wiederholungen.



Für Fortgeschrittene. Diese Dehnübung für Oberschenkelrückseite und Rücken ist schwierig. Im Stand Füße voreinander stellen, etwa mit einer Handbreit Abstand. Stirn zum vorderen durchgedrückten Knie bewegen, mit den Händen die Sohle des hinteren, möglichst durchgedrückten Knies umfassen.

10 bis 15 Sekunden halten,
3 Wiederholungen.