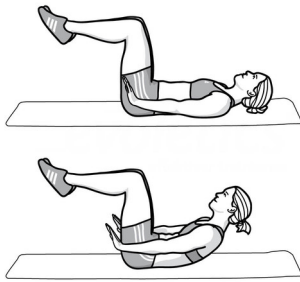


1 Crunch gerade Füße frei



0306

Ausgangsposition Rückenlage, Beine in Hüft- und Kniegelenk 90° gebeugt, Unterschenkel waagrecht, Füße parallel zueinander, Wirbelsäule gerade (mglist. keine Lordose), Arme gestreckt neben dem Rumpf, Blick zur Decke gerichtet

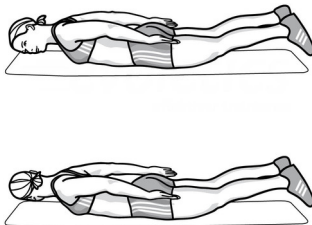
Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Kopf und Arme etwas anheben, entsprechend der Vorgabe Rumpf/Brustkorb auf und ab bewegen

Endposition Oberkörper einschließlich Arm(e) und Kopf etwas in Richtung Decke angehoben, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Notiz Startposition wie abgebildet; Oberkörper hebt ab, sodass die Schulterblätter den Boden verlassen. Hände ziehen Richtung Füße Schulterblätter berühren während den 15 Wiederholungen den Boden nicht! → Spannung wird die ganze Zeit über gehalten. Oberkörper immer nur soweit iweder absenken das Schulterblätter knapp über den Boden schweben nach oben gehen soweit möglich, wichtig dabei ist,dass die Knie in der Position wie abgebildet bleiben. Ausatmen beim nach oben gehen

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Satz

2 Hyperextension mit Kopfdrehung Bauchlage



1142

Ausgangsposition Bauchlage, Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Knie auf dem Boden, Füße parallel zueinander, Oberkörper minimal angehoben, Kopf ohne Bodenkontakt, Arme gestreckt neben dem Rumpf, Blick zum Boden gerichtet

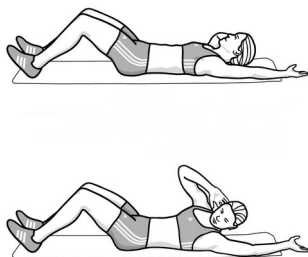
Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Oberkörper/Arme anheben und halten, Kopf wechselweise nach links bzw. rechts drehen

Endposition Oberkörper etwas weiter angehoben, Arme etwas nach dorsal in Richtung Decke geführt, Schulterblätter einander angenähert, Kopf wechselseitig nach links bzw. rechts rotiert

Notiz Beine und Oberkörper abheben, sodass man nur noch mit dem Bauch/Becken Kontakt zum Boden hat ... Spannung im unteren Rückenbereich; Position 45 Sekunden halten Arme ziehen Richtung Gesäß Kopfbewegung als Variation, ansonsten Kopf mit Blick Richtung Boden. Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule

Sätze 3-5
Dauer 45 sec

3 Crunch schräg Füße abgestellt



0334

Ausgangsposition Rückenlage, Beine gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Fersen auf dem Boden, Wirbelsäule gerade (mglist. keine Lordose), ein Arm wenn mgl. gestreckt über Kopf bis zum Boden, der zweite Arm angewinkelt, Hand auf Höhe Kopf, Ellenbogen zum Boden gedrückt, Blick zur Decke gerichtet

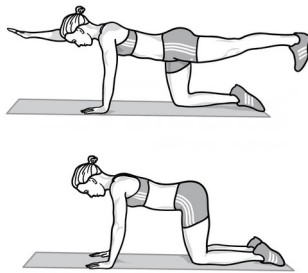
Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Füße in den Boden drücken, Kopf und angewinkelten Arm etwas anheben, Rumpf anheben und in der Bewegung nach links bzw. rechts drehen

Endposition Oberkörper einschließlich Arm(e) und Kopf etwas in Richtung Decke angehoben, unterer Rücken (LWS) bleibt am Boden, Rumpf um Körperlängsachse rotiert, Blick/Kopf in Bewegungsrichtung, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Notiz Bewegung wie abgebildet. Nicht aus den Händen/Armen heraus ziehen, sondern aus dem Bauch heraus. Diagonale Bewegung: rechter Ellenbogen Richtung linkes Knie Wenn möglich das Schulterblatt des angewinkelten Armes vom Boden entfernt halten.

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Satz

4 Arm und Beinheben Bankstellung



0272

Ausgangsposition Vierfüßlerstand, Hüft- und Kniegelenke gebeugt, Beine etwas geöffnet, Arme unterhalb Schulter, Ellenbogen etwas gebeugt, Wirbelsäule gerade, Blick zum Boden gerichtet

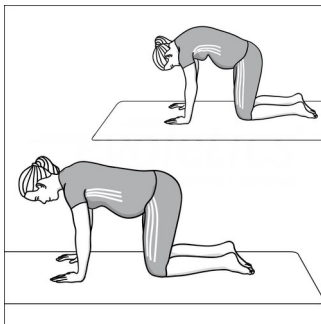
Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, physiolog. WS-Stellung einnehmen, Bauchmuskulatur anspannen, im Wechsel über Kreuz jeweils einen Arm und ein Bein anheben und strecken und wieder absetzen, Rumpf stabilisieren

Endposition über Kreuz jeweils ein Arm nach vorn und ein Bein nach hinten max. bis waagerechte Position, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Notiz Startposition: Knie unter der Hüfte; Hände unter der Schulter; Bauch angespannt
Bewegung: Diagonal Arm Bein strecken und Ellenbogen und Knie anschließend unter dem Körper annähern. Danach wieder in die Streckung ohne abzusetzen. **WICHTIG:** Beim Beine nach hinten strecken darauf achten dass: 1.) Langsame Ausführung 2.) nicht ins Hohlkreuz fallen → wenn trotzdem passiert Bewegung nach hinten verringern (Bauch ist immer angespannt, Bauchnabel nach innen ziehen)

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Seite

5 Schwangerschaft



4674

Ausgangsposition Vierfüßlerstand, Hüft- und Kniegelenke gebeugt, Beine etwas geöffnet, Arme unterhalb Schulter, Ellenbogen etwas gebeugt, Wirbelsäule gerade, Blick zum Boden gerichtet

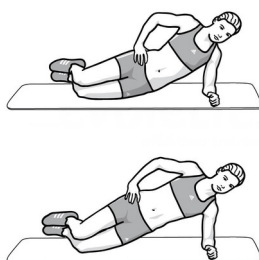
Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, Becken aufrichten, Brustwirbelsäule in Richtung Decke drücken, Kopf absenken, Position halten, dann zurück in die Ausgangsposition

Endposition Wirbelsäule gebeugt (zur Decke gewölbt), HWS gebeugt, Blick zum Rumpf gerichtet

Notiz Katzenbuckel Übung zur Mobilisation der Brustwirbelsäule

Sätze 3-5
Wdh. 15-20 pro Satz

6 Seitstütz (kurzer Hebel)



0367

Ausgangsposition Unterarmstütz seitlich, Ellenbogen gebeugt, Schulter über dem Ellenbogengelenk, oberer Arm in die Seite gestützt, Hüftgelenke gestreckt, Kniegelenke 90° gebeugt, Becken auf dem Boden, Blick nach vorn gerichtet

Bewegungsablauf Ausgangsposition einnehmen, Becken aufrichten und Rumpfmuskulatur anspannen, Becken anheben und wieder absenken, während der gesamten Übungszeit Spannung halten und den Rumpf stabilisieren

Endposition Becken vom Boden gelöst, Rumpf/Körper gestreckt

Notiz Startposition: wie abgebildet; Knie gebeugt; Hüfte DURCHGESTRECKT; Ellenbogen unter Schulter Bewegung: Becken abheben und senken, jedoch das Becken berührt werden den Wiederholungen nicht den Boden immer auf Spannung halten! Blick geradeaus

Sätze 3-5
Wdh. 10-15 pro Satz