

1 Seitliche Bauchmuskeln

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Rückenlage. Beine sind aufgestellt. Arme neben den Körper abgelegt.

Bewegungsverlauf



Beide Arme auf eine Seite nehmen. Arme entlang des einen Beines seitlich nach oben schieben. Rumpf geht mit den Armen mit.

Endstellung



Arme langsam dem einen Bein entlang nach unten führen. Rumpf langsam wieder Richtung Boden absenken. Nie ganz den Boden berühren. Kontinuierliche Bewegung. Anschliessend Seite wechseln.

2 Cobra

Kraftübung

Quantitative Kriterien

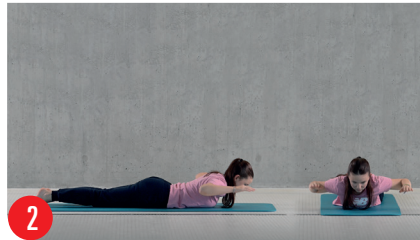
Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



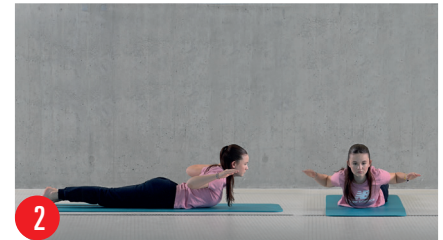
Bauchlage. Arme seitlich im rechten Winkel abgelegt.

Bewegungsverlauf



Brust und Kopf aktiv wenig vom Boden abheben. Blick zur Matte.
Achtung: bei Hyperlordose in der LWS
Oberkörper und Kopf nur leicht abheben.
Blick zur Matte.

Endstellung



Oberkörper wieder senken. Kopf bleibt stets aktiv in der Luft. Kontinuierliche Bewegung.

3 Frosch

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Rückenlage. Arme und Beine sind vom Körper weggestreckt. Kopf ist abgelegt.

Bewegungsverlauf



Arme von gestreckter Position mit Ellbogen voran zur Körpermitte führen. Beine von gestreckter Position mit Fersen voran zum Gesäss ziehen. Kopf mit der Armbewegung mitnehmen.

Achtung: bei Hyperlordose die Übung in zwei Teilen:

Ausführung 1: Hände unter Gesäss, Beine, wie oben erwähnt, anziehen und wieder strecken

Ausführung 2: Beine aufstellen, Arme, wie oben erwähnt, zur Körpermitte führen und wieder strecken.

Oberkörper mit der Bewegung der Arme anheben.

Endstellung



Langsam wieder in die Ausgangsstellung bewegen. Kontinuierliche Bewegung.

4 Kniebeugen

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Stand am Boden. Füße sind hüftbreit. Rücken ist und bleibt aufgerichtet. Arme vor der Brust überkreuzt.

Bewegungsverlauf



Gesäss bewegt sich nach hinten-unten. Gleichzeitig beugen die Knie. Vermehrter Druck auf den Fersen. Knie bis ca. 90° beugen.

Endstellung



Beine langsam wieder strecken. Kontinuierliche Bewegung.

5 Telemark

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Ausfallschritt am Boden. Vorderer Fuss flach auf dem Boden. Vorderes Bein leicht gebeugt. Hinterer Fuss auf den Zehenspitzen. Hinteres Bein fast gestreckt. Arme seitlich hängen lassen.

Bewegungsverlauf



Vorderes und hinteres Knie beugen bis hinteres Knie beinahe den Boden berührt. Oberkörper aufrecht nach unten führen.

Endstellung



Langsam wieder mit dem Oberkörper nach oben bewegen. Vorderes Knie nie ganz strecken. Kontinuierliche Bewegung.

6

Hüftdrücker leicht

Kraftübung**Quantitative Kriterien**

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung

Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Arme locker neben den Körper legen.

Bewegungsverlauf

Becken von der Matte wegdrücken bis gerade Linie von Knien bis Schultern besteht.

Endstellung

Gesäss langsam wieder zur Matte zurückführen, jedoch nicht absetzen. Kontinuierliche Bewegung.

7 Delfinarme in Bauchlage

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Bauchlage. Gesicht schaut zur Matte und ist leicht von der Matte abgehoben. Arme neben Kopf nach vorne gestreckt.

Bewegungsverlauf



Gestreckte Arme bewegen sich gleichzeitig vom Kopf seitlich entlang der Matte bis hin zum Oberkörper. Dabei die Arme wenig vom Boden abheben.

Endstellung



Gestreckte Arme bewegen sich gleichzeitig vom Oberkörper seitlich zurück zum Kopf. Arme dabei wenig vom Boden abgehoben.

8 Superman (nur Arme) in Bauchlage

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

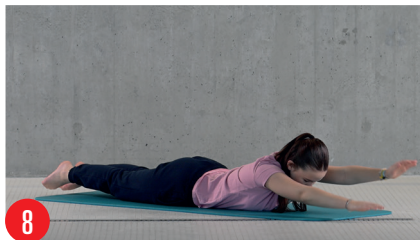
Ausgangsstellung



8

Bauchlage. Gesicht schaut zur Matte und ist leicht von der Matte abgehoben. Arme neben dem Kopf nach vorne gestreckt.

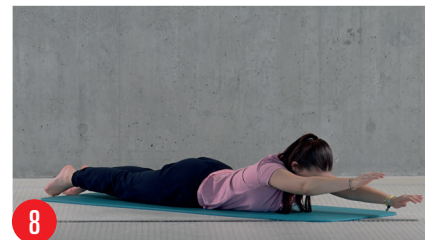
Bewegungsverlauf



8

Abwechselnd die gestreckten Arme auf und ab bewegen. Boden nie ganz berühren.

Endstellung



8

Kontinuierliche kleine Bewegungen.

9 Velofahren in Rückenlage

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Rückenlage. Kopf abgelegt, Arme seitlich neben dem Oberkörper abgelegt. Beine angewinkelt aufgestellt.

Bewegungsverlauf



Beine von der Matte heben und in der Luft Velofahrbewegung nach vorne oder rückwärts machen. Kopf, Rumpf und Arme stets abgelegt lassen. Unterer Rücken gut in Matte spannen, so dass kein Hohlkreuz entsteht.

Endstellung



Kontinuierliche Bewegung mit Richtungswechsel nach 8 – 15 Wiederholungen.

10 Obere Rücken- muskulatur kräftigen

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



10

Bauchlage. Gesicht schaut zur Matte und ist leicht von der Matte abgehoben. Arme im 90° Winkel seitlich auf der Matte abgelegt.

Bewegungsverlauf



10

Arme gleichmässig leicht von der Matte heben. Beide Ellbogen bewegen sich hinter dem Rücken, so weit wie möglich, aufeinander zu.

Endstellung



10

Ellbogen entfernen sich wieder gleichmässig voneinander weg, bis die Arme wieder in 90° Winkel neben dem Oberkörper liegen. Arme dabei nicht ablegen.