

# 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



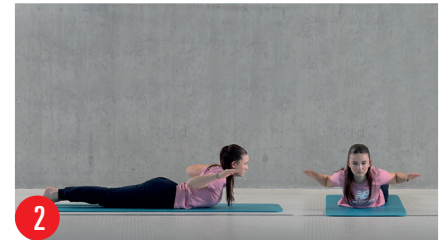
Bauchlage. Arme seitlich im rechten Winkel abgelegt.

### 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.

## 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



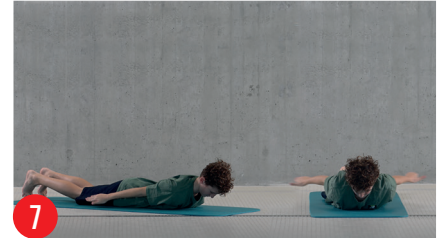
Bauchlage. Gesicht schaut zur Matte und ist leicht von der Matte abgehoben. Arme neben Kopf nach vorne gestreckt.

### 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

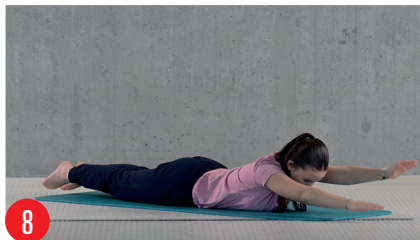
### Ausgangsstellung



8

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

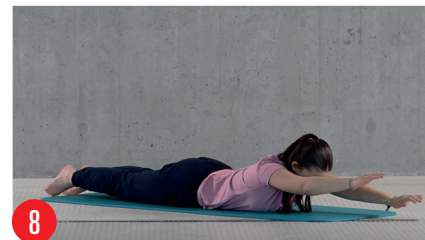
### Bewegungsverlauf



8

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

### Endstellung



8

Kontinuierliche kleine Bewegungen.

## 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.

## 13 Drehdehnlage

### Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

### Dehnung

### Ausgangsstellung



Rückenlage. Arme locker neben den Körper legen. Beine ausgestreckt.

### Bewegungsverlauf



Rechter Arm nach rechts oben ausstrecken. Linker Arm über die Brust nach rechts oben führen. Linkes Bein liegen lassen. Rechtes Bein angewinkelt über linkes Bein legen.

### Endstellung



Position halten. Langsam in Rückenlage zurückdrehen und zur Gegenseite wechseln.

## 14 Rumpfdrehung

### Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

### Dehnung

### Ausgangsstellung



Sitz auf Matte oder Pullbuoy. Rücken aufgerichtet.

### Bewegungsverlauf



Beide Arme auf Höhe der Schultern auf die eine Seite nach hinten führen. Oberkörper dreht mit. Becken bleibt fixiert. Position halten.

### Endstellung



Arme langsam wieder zurückführen und auf die Gegenseite wechseln.



## 15 Seitknick

### Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

### Dehnung

### Ausgangsstellung



Sitz auf Matte oder Pullbuoy. Rücken aufgerichtet.

### Bewegungsverlauf



Den einen Arm über Kopf zur anderen Seite führen und Richtung Boden bewegen. Rumpf bewegt mit. Becken so gut als möglich stabil halten. Position halten.

### Endstellung



Arm langsam wieder zurück führen und auf die Gegenseite wechseln.

## 22 Katzenbuckel - Hohlkreuz

### Quantitative Kriterien

Wiederholungen	15 – 20
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

### Beweglichkeitsübung

#### Ausgangsstellung



Vierfüßlerstand. Handgelenke unterhalb der Schultergelenke. Kniegelenke unterhalb der Hüftgelenke.

#### Bewegungsverlauf



Gesamter Rücken in eine Rundposition (Katzenbuckel) bewegen. Position kurz halten.

#### Endstellung



Anschließend gesamter Rücken in eine Hohlkreuzposition führen. Position kurz halten und wieder zurück in die Katzenbuckel-Position bewegen. Kontinuierlich langsame Bewegung.