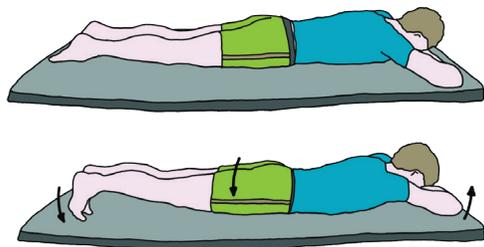


RÜCKENMUSKELN IN BAUCHLAGE



Stellen Sie die Zehen auf. Spannen Sie das Gesäß an mit Blick in Richtung Boden. Das Kinn kommt zur Brust. Das rechte Bein und den linken gestreckten Arm wenig (1-2 cm) von der Unterlage abheben. Die Fußsohle und die Handfläche auseinanderschieben. Position 10 Sekunden halten und dann auf die andere Seite zu wechseln. (Jede Seite 5x10 Sekunden und weiter steigern auf 5x20, ...).

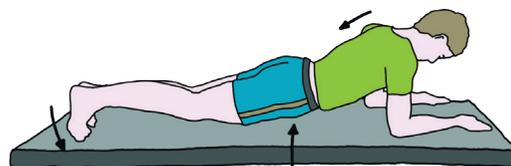
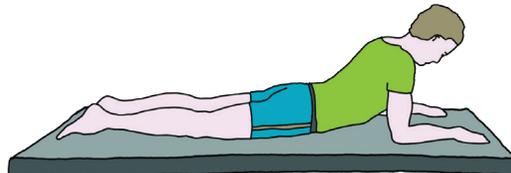
RÜCKENMUSKELN BRÜCKE



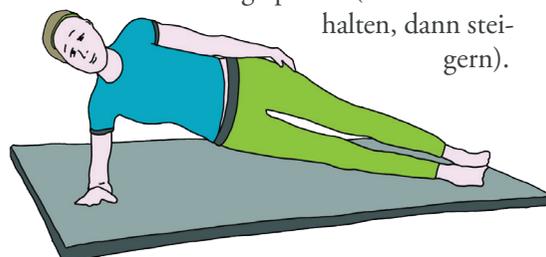
Die Beine hüftbreit aufstellen (2 Fäuste sollten zwischen die Knie passen). Das Gesäß anspannen, Becken und Oberkörper anheben, so dass Sie mit den Oberschenkeln eine Linie bilden. Dann ein Bein in Verlängerung des Oberschenkels hochheben und 5 Sekunden halten (jede Seite 5x5 Sekunden). Nach einiger Zeit steigern (5x10 Sekunden, ...).

GANZKÖRPERSTABILISATION

Gehen Sie in Bauchlage. Stellen Sie sich auf die Zehen. Die Beine sind hüftbreit. Die Ellenbögen sind unter den Schultern. Ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten. Spannen sie das Gesäß an. Knie und Becken heben. Der Blick geht zum Boden. Aufpassen, dass Sie die physiologischen Krümmungen der Wirbelsäule beibehalten. Der Oberkörper und die Beine bilden eine Linie. (Fangen Sie mit 5x5 Sekunden an und steigern Sie).

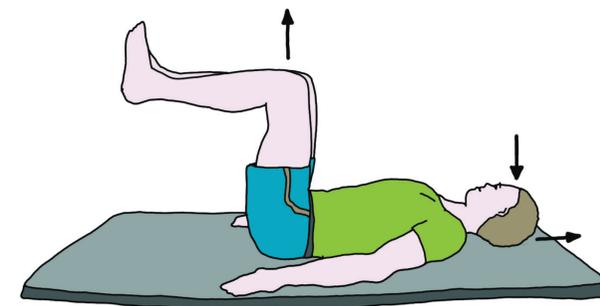


Gehen Sie in Seitenlage mit Unterarmstützung. Der Ellenbogen muss unter der Schulter sein. Der Oberkörper und die Beine sind in einer Linie zu halten. Das Gesäß wird angespannt. (5x5 Sekunden halten, dann steigern).



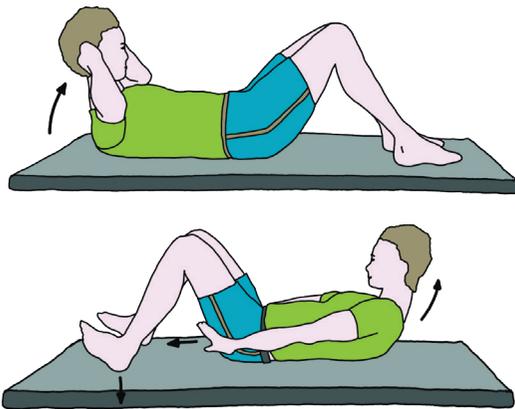
GYMNASTIKÜBUNGEN

MUSKULATUR



GYMNASTIKÜBUNGEN ZUR KRÄFTIGUNG DER MUSKULATUR

GERADE OBERBAUCHMUSKULATUR



Gehen Sie in Rückenlage. Stellen Sie beide Beine auf. Das Kinn kommt an die Brust. Heben Sie den Oberkörper soweit an, dass die Schulterblätter den Boden gerade nicht berühren. Strecken Sie die Arme nach vorne und machen kleine Bewegungen in Richtung Sprunggelenk. Falls die Halswirbelsäule zu schmerzen beginnt, die Arme in den Nacken geben und so den Kopf halten.

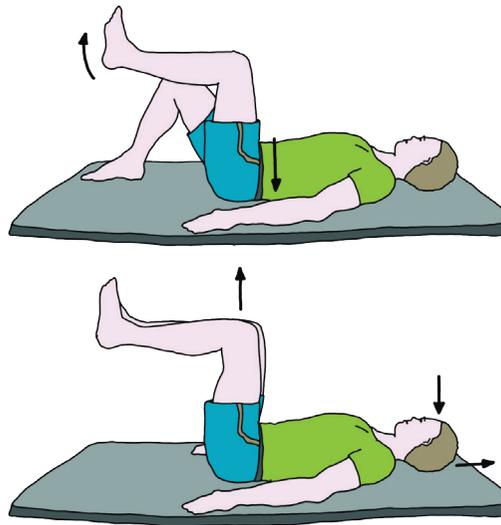
Fangen Sie mit 3x20 an. (20 mal bewegen - Pause - 20 mal bewegen - Pause - 20 mal bewegen).

Nicht auf die Atmung vergessen!

UNTERBAUCHMUSKULATUR

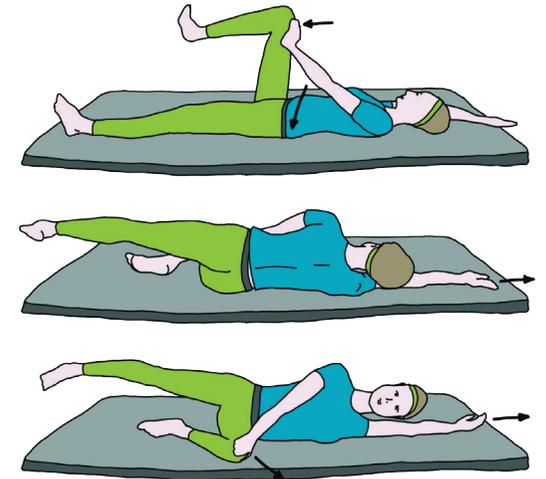
Um die Unterbauchmuskulatur zu stärken, gehen Sie in Rückenlage.

Die Lendenwirbelsäule auf die Unterlage drücken. Ein Bein nach dem anderen anheben. Beide Knie senkrecht ca. 1-2 cm in Richtung Decke bewegen.



Halten Sie die Beine jeweils 5 mal 5 Sekunden. Danach können Sie die Übungszeit nach und nach weiter steigern (5 x 10 Sek, ...).

SCHRÄGE BAUCHMUSKULATUR



Ein Bein anheben und mit diagonaler Hand gegen das Knie drücken (d.h.: linke Hand gegen rechtes Knie und umgekehrt). Den Kopf einrollen und leicht abheben. Die Spannung 10 Sekunden halten, dann auf die rechte Seite rollen, ohne die Spannung der Muskulatur zu verlieren. Auch dort die Spannung 10 Sekunden halten, dann auf die linke Seite rollen und wieder 10 Sekunden in dieser Position bleiben.

Während der ganzen Übung soll die Spannung der Muskulatur gehalten werden! (Es folgen 3 Wiederholungen).