

Übungsanregung-Body Total

3 Sätze. bis zur Muskelermüdung



Aus hüftbreitem Stand erfolgt eine Kniebeuge, bis die Knie gebeugt sind. Arme dabei bis auf Schulterhöhe nach vorne gestreckt anheben.

Aus dem Vierfüßler-Stand einen Arm und das Gegenbein ausgestreckt anheben und absenken. Dabei sollten Arm, Bein und Rumpf beim Anheben eine Linie bilden.



Aus dem Vierfüßler-Stand, Knie unterhalb Hüftgelenke, Ellbogen unterhalb der Schultergelenke, langer gerader Rücken, Kopf und HWS in Verlängerung WS. Ein Knie vom Boden lösen, Fuß nach oben Richtung Decke schieben bis Oberschenkel eine Linie mit dem Oberkörper hat, 90° im Kniegelenk halten. Bein wieder absenken ohne abzulegen, Bewegung wiederholen.

Bei voller Körperstreckung auf den Unterarmen aufstützen, ohne im LWS-Bereich einzusacken. In der Endvariante sollte der Körper parallel zum Boden sein. Je enger die Füße zusammenstehen, desto schwerer die Übung. Wer bei dieser Übung Schmerzen verspürt, der hängt in der LWS zu weit im Hohlkreuz durch (Bauchnabel zur Decke ziehen!).



Liegestützposition auf Knien, Hände stehen schulterbreit. Oberkörper tief ziehen, Ellbogen dabei anwinkeln und nach außen führen. Das Gewicht dabei versuchen leicht nach vorne zu verlagern

In SL oberes Bein gestreckt so weit wie möglich nach oben anheben, ohne mit dem oberen Becken nach hinten auszuweichen. Unteres Bein ist zur Stabilisation leicht angewinkelt. Nach dem Zurückführen Bein nicht ablegen. Nach den vorgegebenen Wiederholungen Seite wechseln.



In SL den oberen Fuß vor dem gestrecktem unteren Bein etwa auf Kniehöhe absetzen. Obere Hand vor Körper abstützen, Kopf liegt auf gestrecktem unterem Arm ab. Untere Bein gestreckt so weit wie möglich nach oben anheben, wieder absenken ohne abzulegen, Bewegung wiederholen. Seite wechseln

Auf der Seite liegen, Knie 90° beugen. Unteren Arm um den Brustkorb legen, obere Hand vor der Schulter abstützen. Der obere Arm drückt den Oberkörper seitlich hoch. Langsam absenken und wiederholen



In RL ist das Gesäß angespannt, das Becken leicht aufgerichtet. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper, Handrücken zeigen nach außen, Beine anwinkeln und Füße hüftbreit aufstellen. Becken nach oben drücken bis der Körper von Knie bis Schulter eine Linie bildet. Kurz halten, absenken ohne den Boden zu berühren und wieder anheben.

In RL mit angewinkelten, hüftbreit aufgestellten Beinen, die Fersen in den Boden drücken. Hände fixieren die HWS, Kopfposition neutral und Blick nach schräg oben gerichtet. Kopf und Schultern vom Boden anheben. Dabei wird die BWS leicht gerundet, die LWS bleibt fixiert. Während dieser Bewegung ausatmen. Bei der Einatmung wird der Oberkörper wieder bis kurz über dem Boden abgesenkt und der nächste Crunch ausgeführt. Kopf- und Armstellung bleiben während der ganzen Übung unverändert. Lediglich der Oberkörper bewegt sich.

