

# Übungskatalog Spannung & Entspannung (Woche 7)

## Übung 1: Knie heben (rechts)

**Beanspruchte Muskulatur:** Oberschenkel & Hüftbeuger

**Richtige Ausführung:** Die Ausgangsposition ist eine hüftbreite Fußstellung. Du nimmst das rechte Bein vom Boden weg und hebst es so weit wie möglich nach oben Richtung Brust. Mit beiden Händen hältst Du Dein rechtes Bein fest und drückst es gegen Deinen Oberkörper. Dies ist eine statische Übung, d. h. Du hältst diese Position über den kompletten Übungszeitraum.

## Übung 2: Knie heben (links)

**Beanspruchte Muskulatur:** Oberschenkel & Hüftbeuger

**Richtige Ausführung:** Siehe Übung 1.

## Übung 3: Flieger (linkes Bein hoch)

**Beanspruchte Muskulatur:** Oberschenkel, Rumpf & Gesäß

**Richtige Ausführung:** Die Startposition ist auch hier eine hüftbreite Fußstellung. Nun hebst Du das linke Bein nach hinten vom Boden ab und nimmst beide Arme gestreckt nach vorne, sodass Dein Oberkörper mit Deinem linken Bein eine Linie bildet. Wichtig hierbei ist, dass Du darauf achtest Deine Hüfte so grade wie möglich zu halten. Deine Arme, sowie Dein linkes Bein sollten möglichst gestreckt sein.

## Übung 4: Flieger (rechtes Bein hoch)

**Beanspruchte Muskulatur:** Oberschenkel, Rumpf & Gesäß

**Richtige Ausführung:** Siehe Übung 3.

## Übung 5: Vierfüßler statisch (Knie hoch)

**Beanspruchte Muskulatur:** Rücken, Bauch & Rumpf

**Richtige Ausführung:** Die Ausgangsposition dieser Übung ist der Vierfüßlerstand. Jetzt hebst Du beide Knie vom Boden ab, sodass diese ein paar Zentimeter über dem Boden gehalten werden. Diese Position hältst Du 30 Sekunden. Wichtig dabei ist es, immer eine maximale Spannung im kompletten Rumpf beizubehalten.

## Übung 6: Unterarmstütz (im Wechsel ein Bein heben)

**Beanspruchte Muskulatur:** Bauch & Rumpf

**Richtige Ausführung:** Platziere Deine Unterarme parallel auf dem Boden und achte darauf, dass zwischen Deinem Ober- und Unterarm ein Winkel von 90 Grad herrscht. Nimm Deine Knie vom Boden weg und stelle Deine Fußspitzen auf. Der Blick ist Richtung Boden. Halte nun diese Position und hebe im Wechsel ein Bein vom Boden ab. Eine optimale Spannung im Rumpf und Gesäß ist für diese Übung ausschlaggebend. Achte darauf, dass Deine Hüfte nicht all zu sehr herum wackelt.

## Übung 7: Katzenbuckel / Kuh

**Beanspruchte Muskulatur:** Rücken, Bauch & Rumpf

**Richtige Ausführung:** Die Ausgangsposition dieser Übung ist der Vierfüßlerstand. Sobald Du loslegst krümmst Du Deinen Rücken wie ein Katze, sodass dieser so rund wie möglich ist. Bei dieser Bewegung atmest Du tief ein. Im Anschluss folgt die Kuh, d. h. Du bildest mit Deinem Rücken ein Hohlkreuz und schaut gleichzeitig mit Deinem Kopf Richtung Decke nach oben. Hierbei atmest Du aus. Diese Bewegungsabfolge ziehst Du in regelmäßigen Abständen bis zum Schluss durch.

## Übung 8: Liegestütz / Schwimmer

**Beanspruchte Muskulatur:** Brust, Schulter, Rücken & Trizeps

**Richtige Ausführung:** Du startest in einer normalen Liegestützposition. Der Abstand zwischen Deinen Händen ist etwas mehr als schulterbreit. Deine Fingerspitzen zeigen ganz leicht nach innen. Deine Zehenspitzen sind sicher auf dem Boden aufgestellt. Aus dieser Position knickst Du Deine Arme nach hinten ein und bewegst Deinen Körper Richtung Boden. Wichtig ist, dass Dein Körper nicht den Boden berührt. Sobald Du den untersten Punkt erreicht hast, drückst Du Dich wieder zurück in die Ausgangsposition. Grundvoraussetzung dieser Übung ist es, dass Du während der gesamten Übungszeit eine optimal Spannung im Bauch, Rücken sowie Gesäß aufbaust, um ein Hohlkreuz zu vermeiden. Diese Übung ist genauso gut auf den Knien machbar. Diese Übung machst Du 15 Sekunden, danach folgt der Schwimmer. Hierbei liegst Du in Bauchlage auf dem Boden und streckst die Arme nach vorne aus. Hebe Arme und Beine vom Boden ab und baue eine Grundspannung in Rücken- und Gesäßmuskulatur auf. Der Kopf dient als Verlängerung der Wirbelsäule und soll somit nicht zu weit nach hinten überstreckt werden. Beginne nun mit Deinen Armen und Beinen über Kreuz zu paddeln. Du berührst dabei immer kurz mit einem Arm und einem Bein den Boden. Das Tempo sollte gleichmäßig über den gesamten Zeitraum durchgezogen werden.

## Übung 9: Bauch schräg / Bauch gerade

**Beanspruchte Muskulatur:** Bauch

**Richtige Ausführung:** Du startest in Rückenlage mit auf dem Boden aufgestellten Beinen. Deine Arme hältst Du seitlich neben Deinem Oberkörper in der Luft. Nun rollst Du Deinen Oberkörper leicht ein und hebst den oberen Rücken ein wenig vom Boden ab. Jetzt greifst Du im Wechsel mit Deinen Händen Richtung Fersen. Wichtig ist hierbei, dass Du Deinen Oberkörper immer in Bewegung hältst und zwischendrin nicht auf dem Boden ablegst. Nach 15 Sekunden erfolgt der Wechsel zu „Bauch gerade“. Nun bildest Du mit beiden Händen eine Faust und schiebst dieses dynamisch zwischen Deinen aufgestellten Beinen durch. Wichtig ist, dass Du über den kompletten Zeitraum der Übung immer eine Spannung im Bauch hast.

## Übung 10: Oberkörper Rotation in Bauchlage (mit Handtuch)

**Beanspruchte Muskulatur:** Rücken, Gesäß, Schulter & Rumpf

**Richtige Ausführung:** Du liegst in Bauchlage auf dem Boden und streckst die Arme nach vorne aus. Mit Deinen Armen hältst Du ein Handtuch auf Spannung. Hebe nun Deine Arme vom Boden ab und baue eine Grundspannung in Rücken- und Gesäßmuskulatur auf. Der Kopf dient als Verlängerung der Wirbelsäule und sollte somit nicht zu weit nach hinten überstreckt werden. Beginne nun damit Deinen Oberkörper nach links und rechts rotieren zu lassen. Deine Arme sollten dauerhaft gestreckt bleiben. Die Beine hältst Du statisch über dem Boden und das Handtuch bleibt immer auf Spannung. Das Tempo sollte gleichmäßig über den gesamten Zeitraum durchgezogen werden.

## Übung 11: Vierfüßler + Kick nach oben Links (Beide Knie hoch)

**Beanspruchte Muskulatur:** Rücken, Gesäß & Rumpf

**Richtige Ausführung:** Die Ausgangsposition dieser Übung ist der Vierfüßlerstand. Nun hebst Du Deine Knie vom Boden ab und kickst mit Deinem linken Bein nach oben Richtung Decke, sodass Du eine Spannung im Gesäß spürst. Danach gehst Du wieder zurück. Nun folgt wieder die Ausgangsposition. Diesen Bewegungsablauf ziehst Du über die gesamte Dauer der Übung gleichmäßig durch. Wichtig dabei ist es, immer eine maximale Spannung im kompletten Rumpf beizubehalten.

## Übung 12: Vierfüßler + Kick nach oben Rechts (Beide Knie hoch)

**Beanspruchte Muskulatur:** Rücken, Gesäß & Rumpf

**Richtige Ausführung:** Siehe Übung 12.