

Übung des Tages, 18.03.2020

Titel/Thema der Übung(en): Bauchmuskelkräftigung

Name ÜL: Jörg Benner

Übungen	Abschnitt	Inhalte	Hinweise
Einstieg	HKL in Schwung bringen/ Gelenkigkeit herstellen	⇒ Erwärmung mit Musik: auf der Stelle gehen, erst bewusst die Fußsohlen abrollen, dann zügiger, wechselweise Knie heben, anfersen (jedes 3. Mal/jedes Mal), beim Gehen mit den Schultern rück- u. vorwärts rotieren, wenn möglich Arme rotieren ⇒ Im Stehen dehnen 2x nach oben und nach unten, alle Ziffern auf dem Zeigerblatt, um die Hüfte dehnen, Arm hinter den Kopf dehnen, Hände hinterm Rücken zusammenführen (...)	<i>Bringe dich körperlich und geistig in die Bereitschaft, die Übungen durchzuführen.</i> <i>Du benötigst: 1 Matte oder Teppich/Handtuch</i>
Übung Planke oder Unterarmstütz	Grundposition	Begib dich in den Vierfüßlerstand. Lege Deine Unterarme parallel auf den Boden. Die Füße werden angezogen und die Knie angehoben, sodass du nur noch auf den Fußspitzen und Unterarmen ruhst.	<i>Du kannst barfuß oder in Sportschuhen auf den Zehenspitzen stehen.</i>
Beidarm-Planke	Variante 1	Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, der Blick geht nach unten. Achte darauf, dass Dein Rücken über das Gesäß bis zu den Beinen eine möglichst gerade Strecke bildet. Dazu sind Bauch, der hintere Rücken und Gesäß leicht anzuspannen. Halte die Position etwa 20 - 30 Sek., atme ruhig weiter. Lege dich ab. Pause. (3 x) <i>Alternative: Bei der Planke aus den Füßen vor- und zurückwippen.</i>	<i>Achte darauf, dass Du das Gesäß weder hängen lässt noch nach oben streckst!</i>
Seitplanke	Variante 2	Stütz Dich seitlich auf einen Ellenbogen (unterhalb der Schulter) und den unteren Fuß. Der obere liegt darauf. Halte die gerade Streckung des ganzen Körpers 15 - 20 Sek. Seitenwechsel, dann Pause (3 x)	<i>Wieder: Gesäß nicht durchhängen lassen und nicht hochstrecken.</i>
Aktive Planken	Variante 3 a-c, jeweils aus der Beidarm-Planke	3a: Aus der Beidarm-Planke Hand für Hand in den Liegestützstand, Arme durchstrecken, dann wieder auf den Unterarm. – 3b: Abwechselnd eine Hand abheben und an das Gesäß tippen und zurück. – 3c: Abwechselnd je ein Bein abheben, nach außen abwinkeln und zum Ellenbogen nach vorne ziehen, zurückführen und abstellen.	<i>Varianten a bis c je einmal für 20 - 30 Sek durchführen. Pause.</i>