

Übung des Tages, 19.05.2020

Titel/Thema der Übung(en): Rumpf anheben

Name ÜL: Florian Frieling

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, (jedes 3. Mal/jedes Mal) anfersen, 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 brauchst 1 Matte und 1 Stab (ca. ½ m), Zeitungsrolle o. Küchenpapierhülse</i>
Rumpf anheben	Grundposition	Lege Dich auf den Rücken und nimm einen ca. 50 cm langen Stab in die Hände. Die Beine sind etwa rechtwinklig aufgesetzt. Der Blick geht nach oben. Den Bauchnabel leicht einziehen („On-Knopf drücken“), das heißt die Muskeln in Bauch, unterem Rücken und Gesäß etwas anspannen. Die Lendenwirbelsäule liegt am Boden.	<i>Behalte während dieser Übung vor allem deine Rumpfspannung bei!</i>
Füße abgesetzt	Variante 1	Halte den Stab, die Zeitungsrolle oder Hülse in beiden Händen über den Schultern ausgestreckt nach oben. Führe nun den Gegenstand in Richtung der Knie und hebe dabei den Oberkörper an. Achte darauf, dass dabei dein Kinn zur Brust zeigt. Dann wieder ablegen, ca. 15 x.	<i>Achte darauf, dass die Lendenwirbelsäule den Kontakt zum Boden behält</i>
Füße angehoben	Variante 2	Ausgangsposition und Durchführung wie in Variante 1 mit dem Unterschied ist, dass auch die Oberschenkel von der Hüfte aus nach oben stehen u. die Unterschenkel rechtwinklig angewinkelt sind. Nun wieder den Oberkörper anheben und den Stab oder die Rolle bis zu den Knien führen und zurück. Wieder 10 bis 15 Mal.	<i>Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln!</i> <i>- Und zwar immer bei der Anstrengung ausatmen!</i>
Ein Bein ausgestreckt	Variante 3	Ausgangsposition und Durchführung wie in Variante 2. Beim Zurückführen des Oberkörpers kannst du jeweils ein Bein ausstrecken, beim nächsten Mal das andere. Achte wieder darauf, dass die Lendenwirbelsäule den Kontakt mit dem Boden hält. Wieder 10-14 Mal.	<i>Alle drei Varianten in bis zu drei Sets wiederholen oder mit anderen Übungen kombinieren.</i>