

Übung des Tages, 16.03.2020

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, (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 benötigst: 1 Matte oder Teppich/Handtuch</i>
Übung 1 Superwoman/ Superman	Grundposition	Begib dich in den Vierfüßlerstand auf die Knie und die Handflächen (alternativ auf die Fäuste stützen). Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick nach unten. Unterbauch und unterer Rücken sind leicht angespannt. Achtung: Mache keinen Buckel und auch kein Hohlkreuz.	<i>Wenn Dir die Knie schmerzen, kannst Du ein eingerolltes Handtuch darunter legen</i>
	Variante 1	Strecke jeweils einen Arm mit ausgestreckter Hand neben dem Kopf nach vorne, die Handfläche zeigt jeweils nach innen. Halte den Arm für 2-3 Sekunden in der Position, senke ihn ab und stütze dich wieder darauf. Im Wechsel je 3x links und rechts.	
	Variante 2	Strecke nun jeweils einen Arm und zugleich das Bein der anderen Seite aus. Halte Arm und Bein für 2-3 Sekunden auf Höhe Deines Rückens, danach wieder absenken. Im Wechsel je 3x links u. rechts.	
	Variante 3	Strecke nun jeweils einen Arm und zugleich das Bein der anderen Seite aus, kurz halten. Bringe dann Ellenbogen und Knie unter dem Körper zueinander. Nochmals ausstrecken, kurz halten, dann wieder absenken. Im Wechsel je 3x links und rechts.	

Übung 2: Klappmesser	Grundposition	Lege dich auf den Rücken auf die Matte mit ausgestreckten Beinen und den Armen neben dem Körper und spüre wie die Lendenwirbelsäule durch Anspannen des Bauchs und unteren Rückens gegen den Boden gedrückt werden kann.	<i>In der Rückenlage ist ggf. eine Nackenrolle hilfreich.</i>
	Variante 1	Hebe die Schultern an und hebe die Hände von der Seitenklage nach oben und bringe sie bis hinter den Kopf. Halte sie kurz und führe sie dann zurückführen, ohne sie abzulegen (3x).	
	Variante 2	Hebe die Schultern an und hebe die Hände von der Seitenklage nach oben und bringe sie bis hinter den Kopf. Halte sie kurz und führe sie dann zurückführen, ohne sie abzulegen (3x).	
	Variante 3	kombiniert Varianten 1 und 2: Hebe zuerst die Arme an und führe sie hinter den Kopf. Hebe dann die Beine gebeugt in 90°-Winkel an. Beim Armschwung nach unten erfolgt der Beinschwung zur Brust. Beim nächsten Armschwung nach oben erfolgt der Beinschwung zurück (3x).	
Übung 3: Crunches	Grundposition	Der Oberkörper ist abgelegt, die Füße stehen mit im rechten Winkel aufgestellten Beinen nebeneinander auf dem Boden. Drücke die Lendenwirbelsäule durch Anspannen des Bauchs und unteren Rückens gegen den Boden. Lege die Hände auf den Boden oder führe sie seitlich zum Kopf.	<i>Die Hände besser nicht hinterm Kopf zusammenführen, da sonst leicht zu viel Druck auf den Nacken ausgeübt wird.</i>
	Variante 1	Die Füße halten den Kontakt zum Boden, während Schultern und Oberkörper mit dem Ausatmen leicht angehoben werden (etwa mit den Augen bis auf Kniehöhe, 3-5x)	
	Variante 2	Nun die Füße anheben und Knie in 90°-Winkel bringen. Jetzt wie zuvor Schultern und Oberkörper mit dem Ausatmen leicht anheben (vermutlich noch etwas weniger hoch als zuvor, 3-5x)	
	Variante 3	Beine werden angewinkelt auf eine Seite abgelegt und trotz Seitenlage werden Schultern und Oberkörper mit dem Ausatmen leicht angehoben (noch etwas weniger hoch als zuvor). Versuche dabei die Schultern parallel zu halten. 3-5x wiederholen, Seitenwechsel.	<i>Tipp: führe die 3 Übungen je 2x, maximal aber je 3x gemäß den Anweisungen durch!</i>