

Übung des Tages, 17.03.2020

Titel/Thema der Übung(en): Bauchmuskelkräftigung

Name ÜL: Heidi Matheis

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 Schulterbrücke	Grundposition	Lege Dich auf den Rücken auf eine Matte, die Arme liegen neben dem Körper, mit den Handflächen nach unten. Stelle die Füße parallel zueinander an und bringe die Knie etwa in den rechten Winkel.	<i>Du kannst die Füße auf eine weiche Unterlage wie ein Kissen stellen.</i>
	Variante 1	Hebe die Hüfte an und drücke sie ganz nach oben durch, sodass Du eine Bogenspannung von der Hüfte bis in die Oberschenkel spürst. Dabei bleiben die Schultern am Boden. Halte die Position 3-5 Sek. atme ruhig weiter. Lege die Hüfte ab. Pause. 3-5 x wiederholen.	
	Variante 2	Hebe die Hüfte an wie zuvor. Wenn du in Position bist, hebe einen Fuß an und strecke das Bein in Verlängerung der Oberschenkel. 3 Sek. halten, absetzen, Wechsel. Das andere Bein strecken, 3 Sek. halten, absetzen. Dann erst die Hüfte absenken. 3-5 x wiederholen	<i>Darauf achten, dass die Hüfte nicht auf der Seite des gestreckten Beins abgesenkt wird!</i>
	Variante 3	Hebe die Hüfte an wie zuvor. Strecke nun ein Bein aus, drehe es nach außen und senke das gestreckte Bein in Richtung Boden ab, ohne es abzulegen, führe es wieder hoch, drehe es gerade und senke es ab. Wechsel, Hüfte absenken. 3-5 x wiederholen.	<i>Noch stärker darauf achten, dass die Hüfte nicht abgesenkt wird!</i>