

Übung des Tages, 27.04.2020

Titel/Thema der Übung(en): Hüftstrecker (liegend)

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, (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. – Du benötigst eine Matte, einen Stuhl (z. Auflegen)</i>
Hüftstrecker (liegend)	Grundposition	Lege Dich auf den Rücken und stelle die Fersen auf einen Stuhl. Deine Beine sollten im 90-Grad-Winkel gebeugt sein, die Arme liegen seitlich eng am Körper, mit den Handflächen nach unten.	
„Rücken-Planke“	Variante 1	Schiebe nun mit Kraft der Beine die Hüfte so hoch wie möglich. Die Oberschenkel sollten eine gerade Linie mit dem Oberkörper bilden. Halte die höchste Position mehrere Sekunden und spanne dabei Gesäß und Beinrückseite fest an. Dann wieder in die Ausgangsposition.	<i>Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln! 3 bis 5 mal wiederholen</i>
Rückenplanke einbeinig	Variante 2	Wie Variante 1, wobei du nun am höchsten Punkt zusätzlich ein Bein nach oben streckst, 2 Sek. halten. Danach setzt du es wieder ab und kehrst in die Ausgangsposition zurück. Dann das gleiche mit dem anderen Bein. Pause. 3 x wiederholen	
Bein zur Decke strecken	Variante 3	Wie Variante 2, wobei du das angehobene Bein nun 3 x mit der Ferse voran Richtung Decke streckst, wieder absetzt und in die Ausgangsposition zurückkehrst. Dann das Gleiche mit dem anderen Bein. Pause 3 x wiederholen.	<i>Alle drei Varianten in bis zu drei Sets wiederholen.</i>