

Übung des Tages, 06.05.2020

Titel/Thema der Übung(en): Rumpfbeugen

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: einen sicheren Stand</i>
Rumpfbeuge	Grundposition	Stelle Dich mit festem Schuhwerk etwas mehr als schulterbreit hin, im „durchlässigen“ Stand (die Knie sind entriegelt). Die Hüfte steht gerade und das Brustbein ist angehoben. Blick nach vorne. Den Bauchnabel leicht einziehen („On-Knopf drücken“), d.h. Muskeln in Bauch, unterem Rücken und Gesäß etwas anspannen.	<i>Vorsicht: Rumpfbeugen NICHT durchführen bei Bandscheiben-Problemen starkem Bluthochdruck oder Kopfschmerzen!</i>
Die halbe Vorbeuge	Variante 1	Das Becken kippt etwas nach vorne, wodurch ein leichtes Hohlkreuz entsteht. Nimm die Arme seitlich neben dem Kopf nach oben und senke den Oberkörper nach vorne ab. Gehe etwas in die Knie, setze die Hände auf die Oberschenkel und halte den Oberkörper in der Waagerechten. Strecke die Arme wieder und erhebe dich, 3-5 x.	<i>Achte darauf, nicht in den Rundrücken zu fallen.</i> <i>Deine Hände müssen hier nicht den Boden berühren</i>
Mehrfache Rumpfbeuge	Variante 2	Ausgangsposition wie zuvor. Die Knie sind leicht gebeugt, du nimmst nun die Fingerspitzen an die Schläfe. Ziehe die Schulterblätter nach hinten unten und halte die Rumpfspannung. Nun bewegst du den Oberkörper aus den Hüften heraus nach unten und wieder nach oben, etwa 5-8 Mal. Pause. Führe drei Wiederholungen aus.	<i>Der Oberkörper geht max. bis in die Waagerechte!</i> <i>Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln!</i>
Seitliche Vorbeuge zum Boden	Variante 3	Du setzt den rechten Fuß etwas nach vorne, Rumpfspannung wie zuvor. Die linke Hand umfasst das Handgelenk der rechten und diese bewegt sich Richtung Boden, innen am Fuß, davor und dann außen. Komme wieder hoch, Seitenwechsel, Pause. Führe 3 Wiederholungen aus. Versuch dabei Beinrückseite, Gesäß u. Rücken zu dehnen!	<i>Alle drei Varianten in bis zu drei Sets wiederholen oder mit anderen Übungen kombinieren.</i>