

## Übung des Tages, 26.05.2020

**Titel/Thema der Übung(en): Unteren Rücken stärken**

**Name ÜL: Jörg Benner**

Übungen	Abschnitt	Inhalte	Hinweise
<b>Einstieg</b>	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 eine Matte.</i>
<b>Unteren Rücken stärken</b>	Grundposition	Lege dich auf den Bauch und strecke die Arme nach vorne aus. Die Beine sind ebenfalls gestreckt, die Fußspitzen sind abgelegt und der Kopf ist leicht angehoben, mit Blick nach unten. Der Bauchnabel ist leicht eingezogen („On-Knopf drücken“), als Rumpf-Grundspannung.	<i>Der Einstieg ist ähnlich wie die Übung „Schwimmer*in“ vom 20. April 2020.</i>
<b>Arme und Beine heben</b>	Variante 1	Hebe wechselweise den linken Arm und das rechte Bein sowie den rechten Arm und das linke Bein. Wechsle beide Seiten etwa 10 Mal ab. Hebe danach „alle viere“ gemeinsam ab, halte die Position kurz und senke sie zum Boden. Wiederhole das 5 bis 8 Mal.	<i>Achte darauf, dass du die Rumpfspannung hältst.</i> <i>Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.</i>
<b>„Flughund“</b>	Variante 2	Hebe von der Grundposition die Arme und Beine ab. Ziehe nun die Arme über Kopfhöhe über die Schultern nach hinten und strecke sie an beiden Seiten vom Körper über dem Rücken nach hinten. Bringe sie wieder nach vorne und wiederhole die Bewegung 5 bis 8 Mal.	<i>Hebe den Brustkorb und die Oberschenkel an.</i> <i>Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln!</i>
<b>Arme beugen und strecken</b>	Variante 3	Drehe in der Grundposition die Hände mit dem Daumen nach oben. Hebe die Arme und die Beine an und ziehe nun die Arme mit eingeknickten Ellenbogen seitlich neben dem Kopf nach hinten, bis die Handinnenflächen neben dem Gesicht schweben. Zurück, 5 -8 Mal	<i>Alle drei Varianten in bis zu drei Sets wiederholen.</i> <i>Zwischendurch die Beine ausschütteln und lockern.</i>