

Übung des Tages, 28.05.2020

Titel/Thema der Übung(en): Liegend mit den Armen wippen

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 eine Matte.</i>
Liegend mit den Armen wippen	Grundposition	Lege dich auf den Rücken und stelle deine Füße auf, die Knie etwa rechtwinklig gebeugt, der Blick geht nach oben. Spüre den Kontakt der Lendenwirbelsäule zum Boden. Halte den Kontakt, indem du den Bauchnabel leicht einziehst u. eine Rumpf-Grundspannung erzeugst.	<i>Drücke den „On-Knopf“, d.h. spanne die Muskeln im unteren Bauch, Rücken und Gesäß etwas an.</i>
Die Füße aufgestellt	Variante 1	Die Arme liegen zunächst seitlich am Körper. Hebe den Oberkörper etwas ab, Blick schräg nach oben, die Füße bleiben aufgestellt. Hebe nun die Arme parallel rechts u. links von den Knien an und wippe mit den Armen in kleinen Bewegungen etwa 40 bis 60 Mal auf und ab. Tipp: Bei je 4 Bewegungen einatmen, bei den nächsten 4 ausatmen.	<i>Achte darauf, dass du die Rumpfspannung hältst.</i> <i>Der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.</i>
Die Füße angehoben	Variante 2	Wie Variante 1. Mit dem Unterschied, dass du nun die Beine anhebst mit etwa rechtwinklig gebeugten Knien, die Füße schweben in der Luft. Wippe nun wieder mit ausgestreckten Armen in kleinen Bewegungen etwa 40 bis 60 mal auf und ab. Weiteratmen und lächeln! 😊	<i>Ziehe die Schultern leicht zurück und hebe den Brustkorb. Halte den Oberkörper weiter aufrecht!</i>
Die Beine ausgestreckt	Variante 3	Hebe nun die gestreckten Beine senkrecht nach oben. Senke sie so weit ab, bis du spürst, dass die Lendenwirbelsäule den Kontakt zum Boden verliert. Halte weiterhin den Kontakt! Hebe den Oberkörper und die Arme wieder leicht an. Wippe nun wieder mit ausgestreckten Armen in kleinen Bewegungen etwa 40 bis 60 mal auf und ab. Pause	<i>Alle drei Varianten in bis zu drei Sets wiederholen. Zwischendurch die Arme ausschütteln und lockern.</i>