

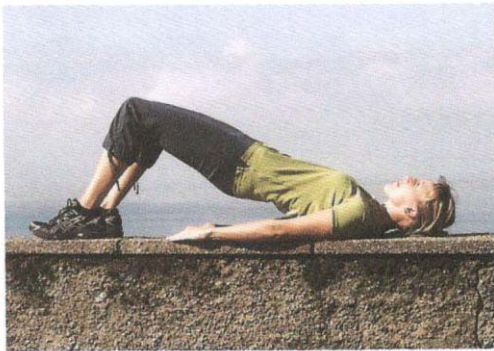
Die einfache Brücke

Ziel der Übung: Die Becken- und Beinmuskulatur aktivieren und koordinieren.

Ausgangsstellung: Rückenlage, die Hände seitlich am Körper liegend und die Knie angewinkelt.

Übungsausführung: Kippen Sie das Becken in Richtung Boden und heben Sie dann langsam das Becken und jeden Wirbel einzeln vom Boden ab bis Schultern, Becken und Knie eine Ebene bilden. Halten Sie diese Position zehn Sekunden und senken Sie langsam, Wirbel für Wirbel Ihre Wirbelsäule und Ihr Becken wieder ab.

Beachten Sie: Das Becken bleibt auf beiden Seiten auf gleicher Höhe. Die Knie bleiben hüftbreit auseinander.



EA

- Strecken Sie Ihren Rücken.
- Dabei ist Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskulatur in leichter Grundspannung.

AA

- Intensivieren Sie die Spannung Ihrer Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.
- Verstärken Sie die Kraft in Ihren Füßen.
- Jetzt drücken Sie sich von Ihren Fußrücken ab.
- Gleichzeitig heben Sie dabei Ihre Knie und halten die Spannung.



Wirkung

- Stärkung der gesamten Rumpfmuskulatur.
- Kräftigung der aufrechten Haltung.
- Stärkung der Brust- und Rückenmuskulatur.

Der Seitstütz



Ziel der Übung: Formt die Taille (trainiert die schrägen Bauchmuskeln).

Ausgangsstellung: Seitlage, auf den Ellbogen gestützt, bleiben Sie in der Hüfte gestreckt. Der obere Arm ist am Becken abgelegt.

Übungsausführung: Nun heben Sie das Becken hoch, bis Ihr Körper in einer Linie ist. Halten Sie diese Position für zehn Sekunden, dann absenken. Drei- bis fünfmal wiederholen.

Steigerung 1: Dieselbe Übung wie vorher beschrieben. Den oberen Arm in Richtung Decke strecken. Wiederholungen steigern.

Steigerung 2: Dieselbe Übung wie in Steigerung 1. Versuchen Sie nun, das obere Bein abzuheben. Ziel ist es, das Bein 15-mal zu heben. Drei Serien mit Pausen.

Beachten Sie: Becken nicht nach vor oder nach hinten abkippen! Den Bauchnabel zur Wirbelsäule fixieren.



Abb. 2.32 Der Seitstütz mit ausgestrecktem Arm

Das Brett



Ziel der Übung: Trainiert die Bauch- und Rückenmuskulatur. **Ausgangsstellung:** Bauchlage. Stabilisieren Sie Ihre Mitte, indem Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen.

Übungsausführung: Stützen Sie sich auf Ellbogen und Knie, später auf die Zehen. Halten Sie diese Position zehn Sekunden oder so lange Sie Ihre Mitte stabilisieren können. Dreimal wiederholen.

Steigerung 1: Heben Sie aus der Stützposition abwechselnd ein Bein vom Boden ab. Zehnmal auf jeder Seite. Diese Übung trainiert unter anderem die schrägen Bauchmuskeln und ist daher besonders zur Rückbildung einer Rektusdiastase geeignet (nur für Fortgeschrittene).

Steigerung 2: (für koordinative Profis) Heben Sie ein Bein und den gegenseitigen Arm vom Boden ab. Zehnmal auf jeder Seite wiederholen, oder so lange Sie stabilisieren können. Bis zu drei Sets.

Beachten Sie: Die stabile Mitte halten. Pausieren Sie, wenn Sie diese nicht mehr halten können.

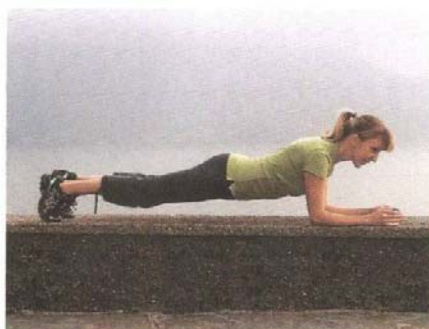


Abb. 2.33 Die Bauchmuskeln stabilisieren die LWS

Den Rücken stärken

Ziel der Übung: Ihre großen Rückenmuskeln und das Zusammenspiel mit den Bauchmuskeln trainieren.

Ausgangsstellung: Bauchlage, die Arme über Kopf ausgestreckt.

Übungsausführung: Die Bauchmuskeln aktivieren, sprich den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, und dann den rechten Arm zusammen mit dem linken Bein etwas anheben, kurz halten, dann wieder absenken. Seitenwechsel.

Beachten Sie: Das Becken hebt sich nicht vom Boden ab!

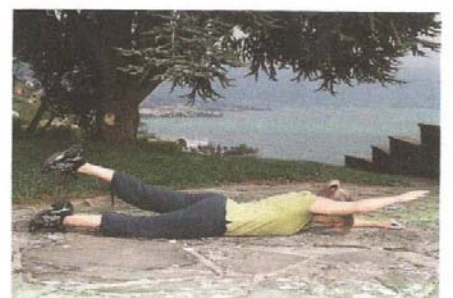


Abb. 2.21 Arm und Bein nur etwas vom Boden abheben