

Kräftigung ohne Geräte

Anmerkung: Die Durchführung der Übungen erfolgt auf eigene Gefahr. Bitte führen Sie nur die Übungen durch, die Ihrem Fitnessstand entsprechen. Bei Unklarheiten, können Sie sich gerne jederzeit per Mail an uns wenden!

Alle Übungen sollten immer aus einer rückengerechten Haltung ausgeführt werden, d.h.

IM STAND:

- Füße hüftbreit auseinander und gerade aufgestellt
- Knie leicht gebeugt, das Gesäß schiebt dabei leicht nach hinten
- Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule und wird fixiert
- Schultern tief nach unten ziehen
- Kopf steht in Verlängerung der Wirbelsäule

IM SITZEN:

- Füße hüftbreit auseinander und gerade aufgestellt
- Oberkörper ist aufgerichtet
- Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule und wird fixiert
- Schultern tief nach unten ziehen
- Kopf steht in Verlängerung der Wirbelsäule

IM VIERFÜßLERSTAND:

- Knie hüftbreit aufsetzen
- Hände setzen unter den Schultern auf
- Rücken gerade ausrichten
- Bauchnabel zieht zur Wirbelsäule und wird fixiert
- Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule

Bei allen Übungen ist eine langsame und gleichmäßige Atmung wichtig.

-> Ausatmen bei Muskelanspannung und Einatmen bei Muskelentspannung <-

Umfang:

Wiederholungen: 15- 20 Sätze: 3- 4

Halteübungen: 10 Wiederholungen à 5-10 Sekunden Sätze: 3- 4

Starte eine Kräfteinheit nie ohne eine Aufwärmphase!!



Bauchmuskulatur –über Beine

- Rückenlage: Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen und den unteren Rücken fest auf die Matte drücken
- Beine in Tischposition
- Beine abwechselnd nach vorne schieben (Rücken hält immer Kontakt zur Matte)



Bauchmuskulatur- diagonal isometrisch

- Ausgangsposition: Tischposition
- ein Knie leicht Richtung Brustkorb ziehen
- die diagonale Hand drückt gegen das Knie und baut dadurch Spannung im Bauch auf
- dann Diagonale wechseln



Gesamtkörperstabilisation I

- Ellbogen unter Schultergelenk aufstützen
- Knie hüftbreit auf Boden ablegen und den Oberkörper



Gesamtkörperstabilisation II

- Ellbogen unter Schultergelenk aufstützen; Fußspitzen aufstellen
- den ganzen Körper auf Fußspitze und Unterarme aufstützen, Rücken bleibt gerade



Rückenmuskulatur und hintere Oberschenkelmuskulatur I

- Beine aufstellen
- Spannung im Bauch aufbauen und die Wirbelsäule Stück für Stück von der Matte nach oben aufrollen
- Körper bildet in Endposition eine Linie
- langsam Wirbel für Wirbel wieder abrollen



Rückenmuskulatur und hintere Oberschenkelmuskulatur II

- Arme vor die Brust nehmen und Beine aufstellen
- Übungsanleitung: siehe Übung vorher



Rückenmuskulatur und hintere Oberschenkelmuskulatur III

- Übungsanleitung: siehe Übung vorher
- Variation: Füße stehen auf einem Wackelkissen und führen in der aufgerollten Position kleine Schritte aus



Rückenmuskulatur und Gleichgewicht

- Vierfüßlerstand (Knie unter Hüfte und Arme unter Schultergelenk)
- Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen
- diagonal ein Arm und ein Bein abheben (Fußspitze dabei heranziehen und Fingerspitzen ziehen nach vorne)
- dann die Diagonale wechseln



unterer Rücken (Lendenwirbelsäule)

- Zehenspitzen auf der Matte aufstellen; Knie und Oberschenkel heben leicht von der Matte ab
- Arme neben der Hüfte platzieren, Handinnenfläche zeigen nach unten
- Nasenspitze zeigt zur Matte
- Oberkörper leicht anheben