

Einmal quer durch den Körper



Liebe Sportlerinnen und Sportler,

hier findet ihr ein paar Ideen aus unserem Trainingsprogramm. Bewegung tut gut, gut für den Körper und gut für die Seele. Deshalb habe ich euch ein paar Übungen zusammengestellt, falls ihr Lust habt etwas für euch zu tun, aber nicht genau wisst was.

Zum Aufwärmen könnt ihr auf der Stelle gehen, die Treppe ein paar Mal hoch- und runterrennen, Hüfte kreisen, euch dehnen und strecken (räkeln), Schultern kreisen, Arme kreisen, Arme schwingen und was euch noch so alles einfällt.

Die Übungen habe ich nach den wichtigsten Muskelgruppen sortiert und ihr könnt euch eurer eigenes Programm zusammenstellen. Bitte immer daran denken „**Beckenboden und Bauchnabel reinziehen**“. Als kleine Hilfe drückt eure Zunge gegen den Gaumen (Reflexpunkt des Beckenbodens oder vielleicht hilft euch auch die Vorstellung einen Ball zwischen den Knien zu halten) und stellt euch die zu enge Hose vor, bei der ihr den Knopf nur zu bekommt, wenn ihr den Bauch einzieht. Dies ist wirklich wichtig um euren unteren Rücken zu schützen und gleichzeitig ist es auch ein Training für euren Beckenboden und die Bauchmuskulatur. Bei aller Konzentration auf die Übung, den Beckenboden und den Bauch, vergesst das Atmen nicht.

Bei den Dehnübungen habe ich vor allem Übungen ausgesucht, die die Partien, die jetzt durch das längere Sitzen verkürzt sind, wieder aufdehnen.

Viel Spaß beim Trainieren!

A handwritten signature in purple ink on a light yellow background. The signature reads 'Gaby' followed by a stylized monogram.



Bauchmuskulatur

Crunch zum Fuß



Ausgangsposition:
Rückenlage, Füße aufgestellt

Kopf und Schultern vom Boden abheben,
eine Hand unterstützt den Nacken, die andere zieht Richtung Fuß und zurück

erst eine Seite üben und dann die andere

Knie Richtung Brust ziehen



Ausgangsposition:
Rückenlage

Füße vom Boden abheben und Knie Richtung Brust ziehen und zurück

Schräger Crunch



Ausgangsposition:
Rückenlage, Füße aufgestellt, Knie zu einer Seite kippen

Hände an den Hinterkopf (wichtig: nicht ziehen! nur zur Unterstützung eures Nackens), Oberkörper bis zur Brustwirbelsäule vom Boden heben und zurück

gleiches mit den Knien auf der anderen Seite

Einmal quer durch den Körper



Knie zur Seite absenken



Ausgangsposition:
Rückenlage, Beine in Tischstellung, 90° Winkel zwischen Oberschenkel - Rumpf und Unter- und Oberschenkel, Arme zur Seite ausgestreckt



90° Winkel beibehalten und Knie einmal nach links und einmal nach rechts absenken, jeweils kurz über dem Boden halten und von dort zurück in die Mitte kommen

Oberkörper nach hinten bewegen



Ausgangsposition:
Langsitz, Arm nach vorne gestreckt

Wichtig: Bauch anspannen!!!



mit Oberkörper nach hinten wandern, dabei Arme auf und ab bewegen und wieder hoch kommen, dynamisch üben

wichtig: nur soweit nach hinten gehen, wie ihr eure Bauchspannung halten könnt!!!

Einmal quer durch den Körper



Fahrrad fahren



Ausgangsposition:
aufrechter Sitz, Hände hinter dem Po aufstellen, Wichtig: Bauch anspannen!!!

mit dem Oberkörper etwas nach hinten gehen und Beine abheben, abwechselnd ein Bein ausstrecken und ranholen

Rücken- und Gesäßmuskulatur

Brücke



Ausgangsposition:
Rückenlage, Füße etwas breiter als hüftbreit aufstellen

Becken anheben und senken, kurz über den Boden halten und von hier wieder hochgehen

einbeinig Fahrrad fahren in der Brücke



Ausgangsposition:
Rückenlage, Becken anheben



ein Bein anheben und rückwärts Fahrrad fahren

Einmal quer durch den Körper



Fuß und Bein „durchfädeln“



Ausgangsposition:
Rückenlage, Füße etwas breiter als hüftbreit aufstellen, Becken anheben

einen Fuß unter dem anderen aufgestelltem Bein durchschieben und zurück, erst eine Seite üben, dann die andere

Gesäß Richtung Decke heben



Ausgangsposition:
Rückenlage, Beine Richtung Decke anheben

Gesäß Richtung Decke anheben

Aufgepasst: Füße schieben auch Richtung Decke (nicht zu verwechseln mit der Bauchübung vorher, da wurden die Knie Richtung Bauch gezogen)

Diagonal Arm und Bein heben



Ausgangsposition:
Bankstellung



diagonal Arm und Bein heben, Ellenbogen und Knie unter dem Körper zusammenbringen und wieder strecken

gestreckte Beine heben



Ausgangsposition:
Bauchlage, Kopf ruht auf den Handrücken

wichtig: Beckenboden und Bauch reinziehen!

gestreckte Beine heben und senken

Brustschwimmen



Ausgangsposition:
Bauchlage, Fersen zusammen, B's anspannen, Blick Richtung Boden



Oberkörper anheben und mit den Armen Brustschwimmbewegungen machen

Schulterblätter aufeinander zu bewegen



Ausgangsposition:
Bauchlage, Fersen zusammen, B's anspannen, Blick Richtung Boden, Arme in U-Halte

90° Winkel in den Armen bleibt! Unterarme heben, dabei bewegen sich die Schulterblätter am Rücken aufeinander zu (Kapuzenmuskel) und zurück

Arme seitlich heben



Ausgangsposition:
leichte Kniebeuge, gerader Rücken
leicht nach vorne gebeugt, Arme
hängen nach unten (eventuell Ge-
wichte), Handflächen zueinander

Arme seitlich heben, aber vor den
Schultern bleiben

Ellenbogen heben



Ausgangsposition:
leichte Kniebeuge, gerader Rücken
leicht nach vorne gebeugt, Arme
leicht nach vorne gestreckt (even-
tuell Gewichte), Handflächen nach
unten

Ellenbogen heben, Schulterblätter
bewegen sich aufeinander zu

Beinmuskulatur

gestrecktes Bein heben



Ausgangsposition:
Langsitz, Rücken aufrecht

abwechselnd ein Bein heben

innere Oberschenkelmuskulatur



Ausgangsposition:
aufrecht hinsetzen, Füße aufgestellt

Unterarm zwischen die Knie bringen, Knie drücken gegen Ellenbogen und Hand

Kniebeuge mit seitlichem Bein heben



Ausgangsposition:
leichte Kniebeuge, gerader Rücken

beim Hochkommen seitlich ein Bein heben, zurück in die Kniebeuge, beim nächsten Hochkommen das andere Bein heben

einbeinige Kniebeuge



Ausgangsposition:
Schrittstellung

hinteres Knie Richtung Boden ziehen und zurück

seitliches Beinheben



Ausgangsposition:
aufrechter Stand

seitlich ein Bein heben

Aufpassen: Ferse führt, Bein lässt sich dadurch nicht soweit heben, aber es arbeitet unsere Hüftmuskulatur

Armmuskulatur

Liegestütze



Ausgangsposition:
Bankstellung, anstrengender wird es wenn die Knie nach hinten wandern oder Knie vom Boden heben, Hände sind unter der Schulter

Arme beugen und strecken

Armjogging



Ausgangsposition:
Bankstellung, Hände sind unter der Schulter

nacheinander mit den Armen in den Unterarmstütz kommen und dann wieder nacheinander mit den Armen in den Langstütz

auch hier: je weiter die Beine von den Armen entfernt sind, desto anstrengender wird es

Tricepsbeuge



Ausgangsposition:
Seitlage, Knie nach hinten abgewinkelt, Hand des unteren Armes fasst die gegenüberliegende Schulter

obere Hand parallel zum Körper, Fingerspitzen zeigen nach oben, hochdrücken bis sich der Oberkörper vom Boden abhebt und zurück

Seitliche Rumpfmuskulatur

Rumpfrotation



Ausgangsposition:
seitlicher Unterarmstütz, Becken anheben, oberen Arm Richtung Decke heben



oberen Arm unter der Achsel durch nach hinten ziehen und wieder Arm nach oben Richtung Decke strecken

Kleines C



Ausgangsposition:
Seitlage, Arme und Beine liegen etwas nach vorne versetzt („kleines c“)



Oberkörper heben, oberen Ellenbogen an der Hüfte hinten vorbeiziehen, gleichzeitig Knie ranziehen und zurück

Seitcrunch



Ausgangsposition:
seitlicher Unterarmstütz, Knie nach
hinten abgewinkelt, Becken abheben,
oberes Bein ausstrecken



oberen Ellenbogen und oberes Knie
zusammenbringen

Gleichgewicht

Standwaage



Ausgangsposition:
aufrechter Stand

ein Bein nach hinten heben, gleichzeitig
geht der Oberkörper nach vorne, es ist nicht
wichtig wie weit ihr runter kommt, sondern
der Körper bildet eine gerade Linie, Arme
könnt ihr über den Kopf oder neben den
Oberkörper nehmen

Seitcrunch im Stand



Ausgangsposition:
aufrechter Stand

seitlich ein Bein und Arm der
gleichen Seite heben

Ellenbogen und Knie seitlich!
zusammenbringen

erst eine Seite, dann die andere
üben

Crunch vorne im Stand



Ausgangsposition:
aufrechter Stand

ein Bein und Arm der gleichen
Seite heben

Ellenbogen und Knie vor dem
Körper zusammenbringen

erst eine Seite, dann die andere
üben

Kniehebelauf auf einem Kissen



Ausgangsposition:
aufrechter Stand

abwechselnd Knie heben, diagonalen Arm mitnehmen

Diagonal Kraft aufbauen auf einem Kissen



Ausgangsposition:
aufrechter Stand

ein Knie heben, diagonale Hand drückt Knie und Knie hält dagegen, solange wie möglich halten

Bein vor und zurück schwingen mit oder ohne Kissen



Ausgangsposition:
aufrechter Stand

auf ein Bein stellen, anderes
Bein wird vor und zurück
geschwungen

Dehnen

Seitbeuge



Ausgangsposition:
leichte Grätsche

einen Arm heben und zur Gegenseite beugen

Achten: Beugen erfolgt zur Seite!, Vorstellung: vor und hinter
euch befinden sich zwei Glasscheiben und ihr könnt euch nur
zwischen diesen beiden Scheiben zur Seite beugen

Dehnung Hüftbeuger, vordere Oberschenkelmuskulatur



Ausgangsposition:
aufrechter Stand

Knöchel eines Beines fassen und Ferse Richtung Po ziehen

Achten: Knie, des gebeugten Beines, sollte entweder auf gleicher Höhe oder hinter dem Standbein Knie sein

es ist eine deutliche Dehnung an der Oberschenkelvorderseite zu spüren

die Übung ist auch in Seitlage oder Bauchlage möglich

falls ihr nicht euren Knöchel fassen könnt, benutzt ruhig einen Gürtel, Schlüsselband oder ähnliches, um euren Arm zu verlängern

Dehnung Gesäßmuskulatur



Ausgangsposition:
aufrechter Stand

Knie eines Beins zur Brust ziehen, Oberkörper bleibt aufrecht

Dehnung Gesäßmuskulatur



Ausgangsposition:
aufrechter Stand

Knöchel eines Beines auf den Oberschenkel des anderen Beines legen, Oberkörper gerade nach vorne bewegen bis ihr eine Dehnung in der Gesäßmuskulatur spürt, intensiver wird die Dehnung, wenn ihr euer Knie Richtung Boden drückt

die Übung kann auch auf einem Stuhl oder auf dem Boden durchgeführt werden

Dehnung quer durch den Körper



Ausgangsposition:
Rückenlage, Arme zur Seite gestreckt,
Fuß- und Fingerspitzen zeigen Richtung Decke



ein Bein gestreckt Richtung Decke heben



und dieses über das andere am Boden ablegen, Fersen schieben nach unten, Knie sind durchgedrückt und der Kopf dreht in die Gegenrichtung

die Dehnung ist durch den ganzen Körper, von den Händen, Armen, über die Wirbelsäule und die Beine bis zu den Füßen zu spüren

Dehnung Bauchmuskulatur und Hüftbeuger - Kobra



Ausgangsposition:
Bauchlage

hochdrücken in den Unterarmstütz -
der kleinen Kobra, Bauchnabel leicht
reinziehen



Variante: Füße vom Boden heben



Ausgangsposition:
Bauchlage

hochdrücken in den Langarmstütz - der
großen Kobra, Bauchnabel leicht rein-
ziehen



Variante: Füße vom Boden heben

Dehnung Brustmuskulatur



Ausgangsposition:
aufrechter Stand

Arme zur Seite heben,
Ellenbogen leicht ge-
beugt, Handflächen
zeigen Richtung Decke,
Daumen federn nach
hinten



mit dem Federn die
Arme nach oben wan-
dern lassen



mit dem Federn die
Arme nach unten wan-
dern lassen

**Vielen Dank für's Mittrainieren! Und ich freue mich schon dar-
auf live mit euch zu üben.**

Bleibt alle gesund!

Liebe Grüße

