

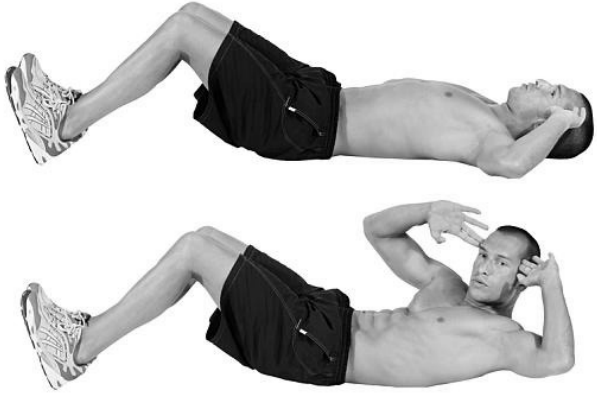

Übungsverzeichnis


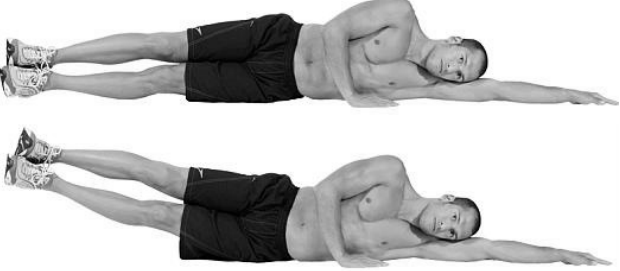


- Übung 1: Gerade Crunches
- Übung 2: Umgekehrte Crunches
- Übung 3: Unterarmstütz mit gehobenem Arm
- Übung 4: Superman
- Übung 5: Angewinkeltes rückwärtiges Beinheben
- Übung 6: Beckenheben an der Bank
- Übung 7: Schräge Crunches
- Übung 8: Radfahren am Boden
- Übung 9: Klappmesser-Crunches
- Übung 10: Seitliches Beinheben
- Übung 11: Zwei-Punkt-Unterarmstütz
- Übung 12: Unterarmstütz mit geraden oder Überkreuz-Crunches
- Übung 13: Käfer
- Übung 14: Gestreckte Crunches
- Übung 15: Seitlicher Unterarmstütz mit Rumpfrotationen
- Übung 16: Liegestütz
- Übung 17: Gedrehte Liegestütz
- Übung 18: Zwei-Punkt-Liegestütz
- Übung 19: Liegestütz mit Wechselsprüngen
- Übung 20: Kletter-Crunches
- Übung 21: Rumpfheben im Liegen
- Übung 22: Beinscheren-Crunches
- Übung 23: Dynamischer Unterarmstütz
- Übung 24: Rumpfdrehen mit gestreckten Beinen
- Übung 25: Beinpendeln mit Medizinball
- Übung 26: Unterarmstütz-Kickbacks
- Übung 27: Center-Crunches
- Übung 28: Crunches mit versetzt gestreckten Beinen

- Stretching-Übung 1: Ganzkörperdehnung in Rückenlage
- Stretching-Übung 2: Kindhaltung
- Stretching-Übung 3: Katzenbuckel
- Stretching-Übung 4: Kobra
- Stretching-Übung 5: Dehnung der oberen Rückenmuskulatur mit hochgestreckten Armen
- Stretching-Übung 6: Dehnung der oberen Rückenmuskulatur mit gestreckten Armen und Seitneigung
- Stretching-Übung 7: Kniependeln

<p>Übung 1: Gerade Crunches</p>  <p>A Auf den Rücken legen. Die Beine anwinkeln und die Hände an die Schläfen halten.</p> <p>B Aus der Kraft des Bauches den Schulterbereich vom Boden abheben. Den Rücken stets möglichst gerade und den Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule halten.</p>	<p>Übung 2: Umgekehrte Crunches</p>  <p>A Rücklings hinlegen, die Beine etwa rechtwinklig gebeugt vom Boden heben und die Arme neben dem Körper ablegen.</p> <p>B Die Knie ohne Schwung zur Brust ziehen. Das Gesäß löst sich dabei vom Boden. Den Bauch in dieser Position nochmals maximal anspannen.</p>
<p>Übung 3: Unterarmstütz mit gehobenem Arm</p>  <p>A In den Unterarmstütz gehen und den Bauchnabel einziehen.</p> <p>B Den linken Arm heben. Die Position entweder halten und im nächsten Durchgang die Seiten wechseln, oder aber innerhalb des Satzes wechselseitig wiederholen und in der nächsten Wiederholung den rechten Arm heben.</p>	<p>Übung 4: Superman</p>  <p>A Bäuchlings auf den Boden legen. Die Arme am Kopf vorbei parallel zueinander ausstrecken.</p> <p>B Gleichzeitig die Arme und die Beine gestreckt möglichst weit vom Boden abheben, wie es ohne Probleme möglich ist. Der Kopf bleibt in Verlängerung zur Wirbelsäule.</p>

<p>Übung 5: Angewinkeltes rückwärtiges Beinheben</p>	<p>Übung 6: Beckenheben an der Bank</p>
<div data-bbox="220 360 721 763" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="156 779 782 887">A Bäuchlings hinlegen. Arme und Stirn auf dem Boden ablegen. Die Beine beugen, bis die Unterschenkel fast senkrecht stehen.</p> <p data-bbox="156 925 695 1070">B Die Oberschenkel anheben und die Unterschenkel senkrecht zur Decke schieben. Dabei die Beine möglichst geschlossen halten.</p>	<div data-bbox="896 367 1359 763" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="804 779 1430 887">A Auf den Rücken legen und die Fersen auf einer Bank platzieren, so dass die Beine etwa rechtwinklig gebeugt sind.</p> <p data-bbox="804 925 1430 1135">B Das Becken nach oben drücken. Der Kniewinkel ist in der Endposition etwas größer als 90 Grad. Die Position entweder halten oder in normalen Wiederholungen ausführen, dabei das Gesäß während des Satzes nicht mehr ablegen.</p>

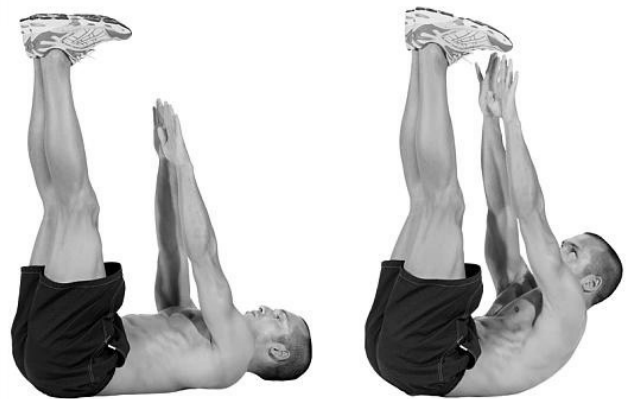
Übung 7: Schräge Crunches	Übung 8: Radfahren am Boden
 <p data-bbox="159 739 766 996"> A Auf den Boden legen, die Fersen aufstellen. Die Hände an die Schläfen legen, die Ellenbogen zeigen nach außen. B Den Oberkörper kontrolliert aufrichten und nach links, in der nächsten Wiederholung nach rechts drehen. </p>	 <p data-bbox="805 739 1428 1232"> A Rücklings auf den Boden legen und die Hände im Nacken locker zusammenführen. Die Beine gestreckt über dem Boden halten und den Schulterbereich anheben. Das linke Knie anziehen und den Oberkörper dabei nach links drehen, bis der rechte Ellenbogen das linke Knie berührt. B Die Seiten in einer fließenden Bewegung wechseln, ohne Schultern oder Beine abzulegen: Das linke Bein strecken, das rechte Knie und den linken Ellenbogen zusammen führen. Das ist eine Wiederholung. </p>

<p>Übung 9: Klappmesser-Crunches</p>  <p>A Rücklings hinlegen und die Arme senkrecht nach oben strecken.</p> <p>B Den Oberkörper und die Beine gleichzeitig so weit anheben, dass Arme und Beine in der Endposition etwa parallel zueinander stehen.</p>	<p>Übung 10: Seitliches Beinheben</p>  <p>A Mit links auf den Boden legen, den Kopf auf dem linken Arm ablegen. Die rechte Hand vor der Brust auf dem Boden abstützen.</p> <p>B Beide Beine geschlossen möglichst hoch anheben. Im nächsten Satz die Seiten wechseln.</p>
<p>Übung 11: Zwei-Punkt-Unterarmstütz</p>  <p>A In den Unterarmstütz gehen.</p> <p>B Den rechten Arm und das linke Bein heben. Die Position halten und im nächsten Durchgang die Seiten wechseln.</p>	<p>Übung 12: Unterarmstütz mit geraden oder Überkreuz-Crunches</p>  <p>A In den Unterarmstütz gehen.</p> <p>B Den Rumpf aus der Kraft der Bauchmuskulatur kräftig beugen, dabei den rechten Ellenbogen und das linke Knie anheben und zusammenführen (bei Überkreuz-Crunches). Bei der Variante mit geraden Crunches führen Sie den rechten Ellenbogen und das rechte Knie zusammen. Im nächsten Satz die Seiten wechseln.</p>

Übung 13: Käfer

A Rücklings auf den Boden legen und die Arme so auf dem Boden ausstrecken, dass die Oberarme dicht am Kopf liegen. Den Rumpf anspannen, dann den Oberkörper vom Boden heben. Gleichzeitig das linke Knie zur Brust ziehen und den rechten Arm gestreckt vor den Körper bringen, bis die rechte Hand den linken Fuß berührt.

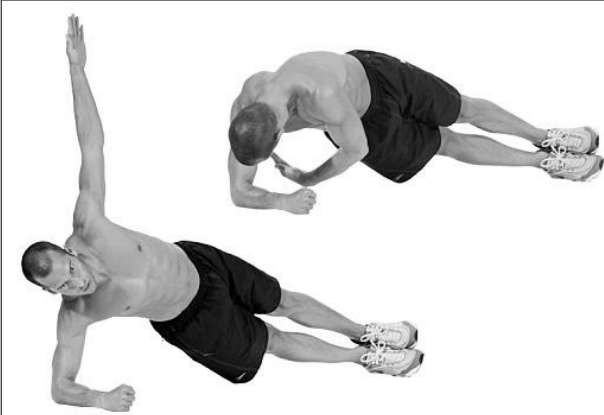
B Ohne Übergang in die nächste Wiederholung gehen: Arme und Beine wechseln, jetzt den linken Arm und das rechte Knie zusammen führen. In der Folge weiter wechselseitig wiederholen. Den Schulterbereich innerhalb eines Satzes nicht mehr ablegen.

Übung 14: Gestreckte Crunches

A Rücklings auf den Boden legen, Arme und Beine senkrecht zur Decke strecken.

B Den Oberkörper langsam anheben, dabei die Finger maximal nach oben schieben und versuchen, die Zehen zu berühren.

Übung 15: Seitlicher Unterarmstütz mit Rumpfrotationen



A Auf der rechten Seite in den Seitstütz gehen und den linken Arm senkrecht hoch strecken.

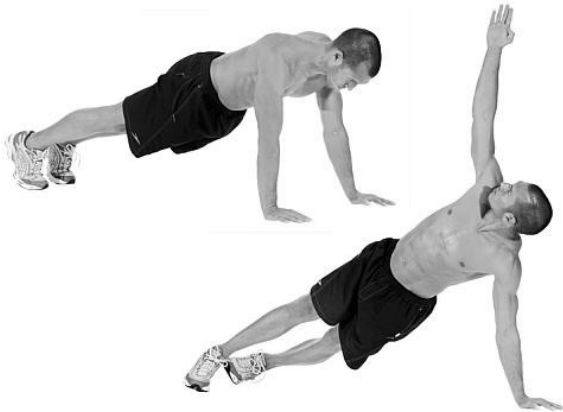
B Den Oberkörper nach vorne drehen. Dabei den linken Arm unter dem Körper hindurch möglichst weit nach hinten führen, als wollten Sie hinter sich etwas vom Boden aufheben. Hier sind die Schultern fast waagrecht. Im nächsten Durchgang die Seiten wechseln.

Übung 16: Liegestütz



A In den Liegestütz gehen: Die Arme stehen senkrecht unter den Schultern, der ganze Körper bildet von Kopf bis Fuß eine gerade Linie. Den Rumpf anspannen.

B Die Arme beugen und den Oberkörper langsam absenken, bis das Gesicht fast den Boden berührt.

Übung 17: Gedrehte Liegestütz

A In den Liegestütz gehen: Die Arme stehen senkrecht unter den Schultern, der ganze Körper bildet von Kopf bis Fuß eine gerade Linie. Den Rumpf anspannen.

B Den gestreckten Körper nach rechts drehen, dabei das Gewicht auf den linken Arm verlagern, bis der rechte Arm senkrecht nach oben zeigt und Ihr Körpergewicht auf der linken Hand und der Außenseite des linken Fußes ruht. Der Oberkörper, die Hüfte und die Beine gleichzeitig drehen – so vermeiden Sie ungünstige Verdrehungen rund um die Wirbelsäule. Das Becken stets gerade halten und in der Hüfte nicht absacken. In der nächsten Wiederholung gleich zur linken Seite drehen, dann wechselseitig wiederholen.

Übung 18: Zwei-Punkt-Liegestütz

A In die Liegestützhaltung gehen.

B Gleichzeitig die linke Hand und das rechte Bein anheben und waagrecht ausstrecken. Die Position halten. Im nächsten Satz die Seiten wechseln.

Übung 19: Liegestütz mit Wechselsprüngen



A In den Liegestütz gehen: Die Arme und die Hände befinden sich unterhalb der Schultern, der Rumpf ist angespannt und der ganze Körper bildet eine gerade Linie.

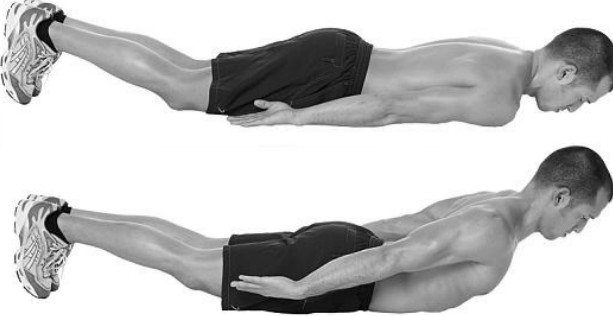

B Das linke Knie in einem großen Schritt anziehen, bis es unterhalb der Brust ist. In dynamischen Schrittsprüngen die Beine abwechselnd strecken und anziehen. Dabei jeweils auf den Fußballen abdrücken. Die Übung auf Zeit durchführen und dabei maximal viele saubere Schrittsprünge absolvieren.

Übung 20: Kletter-Crunches



A Rücklings auf den Boden legen und die Beine anwinkeln.

B Kopf und Schultern vom Boden heben und mit den Händen, ein imaginäres, von der Decke hängendes Seil greifen. An diesem Seil „hochziehen“ und „herablassen“, indem Sie abwechselnd mit einer Hand über die andere greifen, den Oberkörper dabei immer weiter aufrichten und auch wieder herab lassen. So weit wie möglich hoch kommen, ohne den Rücken ganz aufzurichten. Während des Satzes Kopf und Schultern nicht mehr komplett ablegen.

Übung 21: Rumpfheben im Liegen	Übung 22: Beinscheren-Crunches
	
<p>A Auf den Bauch legen. Die Arme neben dem Körper ablegen, die Handflächen zeigen nach oben.</p> <p>B Den Oberkörper kontrolliert soweit es ohne Probleme geht anheben. Zusätzlich die Schulterblätter zusammenziehen und mit den Händen in Richtung der Füße schieben.</p>	<p>A Rücklings hinlegen und die Hände in den Nacken legen. Die Beine strecken und knapp über dem Boden halten.</p> <p>B Das linke Bein gestreckt nach oben führen, gleichzeitig den Oberkörper vom Boden heben. In der nächsten Wiederholung das rechte Bein hoch strecken.</p>

Übung 23: Dynamischer Unterarmstütz

A In den Unterarmstütz gehen. Die Füße stehen dicht zusammen.

B Das Gesäß langsam so weit wie möglich Richtung Decke drücken, bis die Hüfte etwa einen rechten Winkel bildet. Die Unterarme bleiben auf dem Boden.

Übung 24: Rumpfdrehen mit gestreckten Beinen

A Auf den Boden setzen und die Füße aufstellen, so dass der Kniewinkel etwa 90 Grad beträgt. Den Oberkörper mit geradem Rücken etwas zurücklehnen. Gleichzeitig die Arme gerade nach vorn strecken.

B Den Oberkörper und die Arme möglichst weit nach links drehen. In der nächsten Wiederholung das Gleiche zur rechten Seite, dann im Anschluss weiter wechselseitig wiederholen.

Übung 25: Beinpendeln mit Medizinball

A Rücklings auf den Boden legen. Einen Medizinball zwischen die Knie klemmen, die Oberschenkel senkrecht anheben und die Knie rechtwinklig beugen. Die Arme für einen besseren Halt flach neben dem Körper auf den Boden legen.




B Die Beine abwechselnd soweit es geht nach rechts und links pendeln, dabei aber nicht ablegen. Rumpf, Arme und Schultern bleiben im Bodenkontakt. Der rechte Winkel jeweils in der Hüfte und den Knien bleibt unverändert.

Übung 26: Unterarmstütz-Kickbacks

A In den Unterarmstütz gehen. Dabei die Beine nicht ganz durchstrecken, sondern die Füße so aufstellen, dass der Kniewinkel etwas größer als 90 Grad ist. Den rechten Fuß vom Boden abheben.

B Das rechte Bein anheben und nach hinten oben strecken, bis es etwa in Verlängerung zum Rumpf ist. Im nächsten Satz die Seiten wechseln.

<p>Übung 27: Center-Crunches</p>	<p>Übung 28: Crunches mit versetzt gestreckten Beinen</p>
<div data-bbox="172 371 778 770" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="156 779 769 922"> A Rücklings auf den Boden legen, die Beine anwinkeln und schulterbreit öffnen. Den Kopf anheben, die Arme strecken und die Hände in Oberschenkelhöhe halten. </p> <p data-bbox="156 958 724 1061"> B Den Crunch ausführen und dabei die gestreckten Arme zwischen den Beinen hindurchführen. </p>	<div data-bbox="810 385 1426 739" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="804 779 1430 887"> A Rücklings auf den Boden legen. Das linke Bein parallel zum Boden strecken, das rechte möglichst gestreckt hoch heben. </p> <p data-bbox="804 922 1430 1030"> B Im Crunch den Kopf und Schulterbereich vom Boden heben. Gleichzeitig die Beinpositionen wechseln. </p>

<p>Stretching-Übung 1: Ganzkörperdehnung in Rückenlage</p>	<p>Stretching-Übung 2: Kindhaltung</p>
 <p>Mit dem Rücken auf den Boden legen. Die Beine und die Arme in einer Linie mit dem Rumpf ausstrecken. Den ganzen Körper so weit wie möglich strecken.</p>	 <p>In den Fersensitz gehen, den Oberkörper vorbeugen und auf die Oberschenkel legen. Die Hände soweit es geht behutsam nach vorne schieben. Das Gesäß bleibt im Kontakt mit den Fersen. Die Position halten und entspannen.</p>
<p>Stretching-Übung 3: Katzenbuckel</p>	<p>Stretching-Übung 4: Kobra</p>
 <p>A In den Vierfüßlerstand gehen. Den Oberkörper durchhängen lassen. Dabei die Brust Richtung Boden drücken. Den Kopf anheben, der Blick geht nach vorn.</p> <p>B Den Oberkörper maximal nach oben drücken und den Rücken als „Katzenbuckel“ richtig rund machen. Gleichzeitig den Kopf zur Brust absenken. Die Position drei Sekunden halten.</p>	 <p>Bäuchlings auf den Boden legen. Die Hände neben der Brust auf den Boden stemmen. Die Arme langsam strecken und so den Oberkörper behutsam immer weiter hoch drücken. Dabei den Rumpf so weit nach hinten beugen, wie es ohne Probleme möglich ist, und den Kopf nicht überstrecken. Die Position halten.</p>

Stretching-Übung 5: Dehnung der oberen Rückenmuskulatur mit hochgestreckten Armen

Aufrecht etwa schulterbreit hinstellen und die gestreckten Arme senkrecht über den Kopf heben. Eine Hand auf die andere legen und die Finger maximal nach oben drücken und den Oberkörper so lang wie möglich machen. Wenn Sie zum Hohlkreuz neigen: Das Becken leicht nach hinten schieben.

Stretching-Übung 6: Dehnung der oberen Rückenmuskulatur mit gestreckten Armen und Seitneigung

Gerade hinstellen und den linken Fuß rechts neben den rechten Fuß auf den Boden setzen. Die Arme über den Kopf strecken und die Hände übereinander legen, so dass eine Handfläche an der Außenfläche der anderen Hand anliegt. Den Oberkörper möglichst weit zur linken Seite neigen. Im nächsten Durchgang die Seiten wechseln.

Stretching-Übung 7: Kniependeln

A Rücklings auf den Boden legen und die Füße aufstellen. Die Arme zu den Seiten ausstrecken. Mit dem Blick einen Punkt an der Decke fixieren.

B Die Beine geschlossen nach rechts zum Boden kippen, ohne den Kniewinkel zu verändern. In der nächsten Wiederholung die Beine nach links bewegen.