

Sportliche Übungen für den ganzen Körper

Koordination & Kondition Arme

Ausgangsposition

Arme seitlich ausstrecken Hände bewegen,

beide gleichzeitig hoch und runter

beide gleichzeitig vor und zurück

1 Arm hoch 1 Arm runter

1 Arm vor 1 Arm zurück

Als Variation kann der Rumpf mitbewegt werden

Koordination & Kondition Beine im Sitz Beinvorderseite

re & li Bein im Wechsel strecken Beinvorderseite

re Bein oben halten & den Fuß bewegen dann links

re Bein anheben und Außenrotation

li Bein anheben und Außenrotation

Als Variationszusatz Gesäßmuskeln anspannen

Hände an die Innenseite der Knie und Druck aufbauen halten (isometrisch)

Hände an die Außenseite der Knie und Druck aufbauen halten (Kraftzuwachs)

Koordination & Kondition im Stand Beinrückseite

Ausgangsposition

Stehend an einer Wand oder dem Stuhl

re Bein geht nach hinten oben, Gesäßspannung dann links halten

re Bein geht nach hinten oben, Gesäßspannung dann links in Bewegung

Als Variation können Bänder und Gewichtsmanschetten verwendet werden.

Rückenübungen im Sitz

Ausgangsposition

wir sitzen gerade und aufrecht Gelenkflächen stehen voreinander.

oberen Rücken runden und dann Schulterblätter Richtung Wirbelsäule

bewegen, indem die Arme gestreckt und auf Schulterhöhe nach hinten bewegt werden.

Sitzend oder stehend

Arme dicht am Körper gebeugt im Ellbogen nach hinten oben schieben. Der Oberkörper geht dabei leicht nach vorne.

Rückenübung liegend

Ausgangsposition

Rückenlage

Gesäß nach oben schieben, sodass nur noch die Schulterblätter die Matte berühren.

Ausgangsposition Bauchlage

Anheben im Wechsel von Unter-und Oberkörper

Bauchübung stehend

seitlicher Bauch

Oberkörper von re nach li bewegen

Bauchübung in Rückenlage

Beine im 90° Winkel anheben und halten

Als Variation re und li im Wechsel strecken

Bauchübung in Seitenlage

Beine anheben

Anschließend die beanspruchten Muskeln dehnen