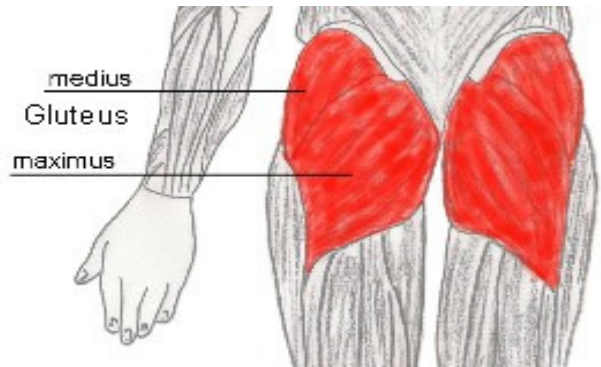


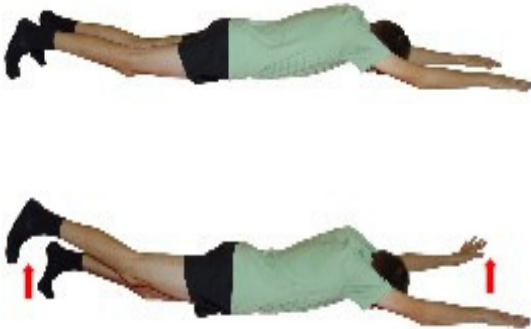
Diagonales Arm-Bein-Heben

Diese Übung trainiert in erster Linie die Rückenstrecker, die sich als kleine Wulst links und rechts der Wirbelsäule tasten lassen. Sie sind die wichtigste Stütze unserer Wirbelsäule und stabilisieren sie in der aufrechten Position. Die Gesäßmuskulatur (Gluteus) wird bei dieser Übung auch trainiert, aber in einem viel geringeren Maß



Wichtig: Um die Wirbelsäule zu schonen sollten Sie die Arme und Beine jeweils nur etwas vom Boden abheben, sonst kann es zu Verdrehungen zwischen einzelnen Wirbeln kommen.

Wiederholungen: 3 Sets á 10 – 15 Wiederholungen sind das Ziel. Führen Sie erstmal 2 Sets á 7 Wiederholungen durch und steigern Sie sich langsam. Machen Sie zwischen den Sets immer Pausen von ca. 30 Sekunden.



1. Legen Sie sich mit über den Kopf ausgestreckten Armen auf den Bauch und stellen Sie ihre Fußspitzen an. Der Kopf liegt mit dem Gesicht nach unten auf dem Boden.
2. Nun heben Sie den linken Arm und das rechte Bein an. Sie halten die Spannung und dann den Arm und das Bein wieder in Richtung Boden führen. Kurz vor dem Boden stoppen und wieder anheben.

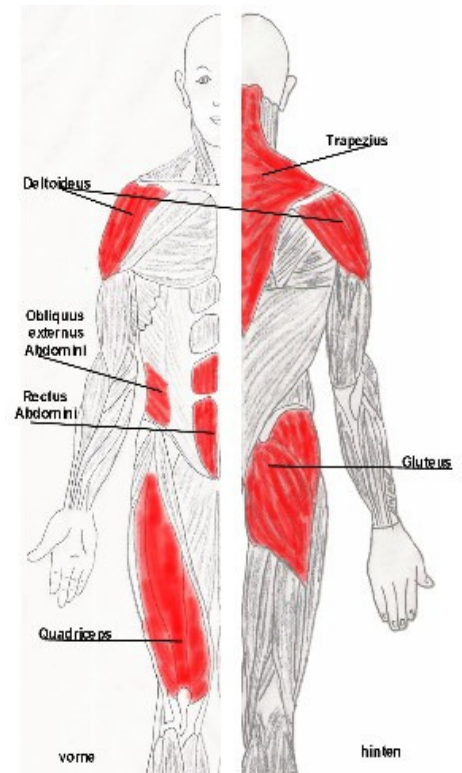
Steigerung:

Wem die Übung so zu leicht ist kann sich auch Gewichtsmanschetten an die Fußgelenke schnallen. Dann ist es sinnvoll mehrere Serien mit kleinen Pausen dazwischen durchzuführen.

Kräftigung der Körperstreckmuskulatur

In dieser Übung wird in erster Linie die Körperstreckmuskulatur trainiert. Unter anderem die Rückenstreckmuskulatur (Errector Spinae), die als kleiner Wulst rechts und links neben der Wirbelsäule zu tasten ist, und den auf der Vorderseite des Oberschenkels liegenden Quadrizeps Muskel. Gleichzeitig werden im Schulter- und oberen Rückenbereich der Kapuzenmuskel (Trapezius) und der Deltamuskel (Deltoidaeus) trainiert. Durch das gezielt Anheben des Beckens werden die unteren Bauchmuskeln (Rectus Abdomini) und die Gesäßmuskeln (Gluteus maximus) trainiert.

Wiederholungen: Führe 2 Serien á 10 Wiederholungen durch. Steigern Sie sich langsam auf 3 Serien á 15 Wiederholungen. Machen Sie zwischen den Serien Pausen von ca. 30 Sekunden.



1. Legen Sie sich auf den Rücken und stützen sich auf den Ellenbogen ab. Ziehen Sie die Zehenspitzen zu den Schienbeinen hin.

Während Sie mehrmals tief durchatmen versuchen Sie bewusst im ganzen Körper Muskelspannung aufzubauen.



2. Nun spannen Sie die Bauch- und Gesäßmuskulatur an, atmen aus und heben das Becken so hoch, dass ihre Beine und Oberkörper eine Rampe bilden. Beim Einatmen senken Sie den Oberkörper langsam wieder in die Ausgangshaltung.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Sie das Becken nicht zu hoch heben und die Wirbelsäule dabei überstrecken.

Rückenstretch

Der Rückenstretch dehnt einen sehr wichtigen Muskel des Rücken: die Rückenstrecker. Die Rückenstrecker sind die tiefe Muskulatur, die unsere Wirbelsäule fest umschließt und sie aufrichtet. Um Rückenbeschwerden vorzubeugen ist es wichtig diese Muskelgruppe regelmäßig zu trainieren.

Wiederholungen: Zum Aufwärmen empfiehlt es sich die Dehnübung 2 – 3 mal pro Seite durchzuführen.



1. Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine locker nebeneinander ausgestreckt und die Arme am Körper. Die Handinnenflächen liegen auf den Boden.



2. Nun winkeln Sie das rechte Bein an und strecken den rechten Arm über den Kopf aus.



3. Jetzt drücken Sie die Lendenwirbelsäule fest auf den Boden. Wenn Sie ausatmen strecken Sie gleichzeitig den rechten Arm nach oben und das rechte Bein nach unten. Dabei ziehen Sie die Fußspitzen soweit wie Sie können zum Schienbein hin. Halten Sie Dehnung für einen Moment, lassen Sie beim einatmen kurz locker um dann beim nächsten Ausatmen stärker in die Dehnung zu gehen.