

Wirbelsäulengymnastik 2

Aufwärmen:



- Arme anwinkeln und die Hände an die Schultern
- Taille anspannen, Bauchnabel leicht einziehen
- Kreise mit den Ellenbogen in einer großen, aber angenehmen Bewegung **7x**, danach die Richtung wechseln



- Stelle dich auf dein linkes Bein
- Ziehe das rechte Knie zur Taille
- Balanciere dich aus und versuche dein Sprunggelenk zu kreisen (**7x** rechts und **7x** links herum)
- Position lösen und das Standbein wechseln



- Stelle dich auf dein rechtes Bein
- Deinen linken Fuß stellst du überkreuzt davor
- Strecke deinen rechten Arm über den Kopf nach links
- Drücke die linke Hand gegen die linke Hüfte und neige dich nach links
- **Atme 4x** tief ein und aus und wechsle die Seite
- Wiederhole diese Übung **3x auf jeder Seite**



- Beine etwas mehr als Schulterbreit öffnen, Zehen zeigen leicht nach außen
- Knie leicht beugen, Hände auf Knie ablegen
- Beim Einatmen die linke Hand auf das linke Knie drücken, beim Ausatmen Schulter drehen (nach rechts hinten)
- **3x ein- und ausatmen**, direkt die Seite wechseln
- Durchgang **3x wiederholen**

Hauptteil:

Von jeder Übung machst du immer **3 Sätze**. Es ist dein Training versuche durchzuhalten, du kannst natürlich mit den Wiederholungszahlen variieren. Mal sind vielleicht mehr Wiederholungen möglich, mal weniger. Mache nach jeder Übung 30s Pause. Führe die Übungen sauber durch! Du brauchst lediglich eine weiche Unterlage (Matte, Teppich, etc.) und ein Handtuch. **Viel Spaß!**

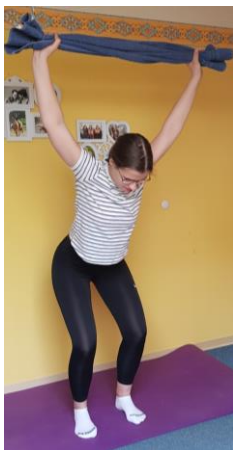
1. Kniebeuge - Kombination

- **7x pro Bein**
- Breiter stand, das Handtuch ist auf Spannung vor dem Körper
- Bauch anspannen, Gewicht auf die Fersen
- Gesäß rausschieben in Richtung Boden, der Rücken bleibt in der neutralen Position
- Knie immer hinter den Fußspitzen
- Wenn dein tiefster Punkt erreicht ist, drücke dich aus deiner Bein kraft nach oben auf das rechte Bein (das linke Bein löst du vom Boden) und Strecke deine Arme über den Kopf (Handtuch bleibt auf Spannung) **halte für 3s**
- Erneute Kniebeuge beim Hochkommen das Bein wechseln



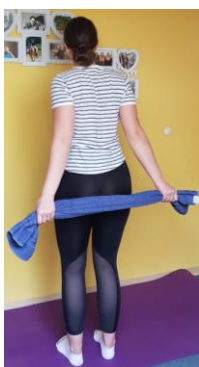
2. Rücken strecken

- **15x**
- Schulterbreiter Stand, Schultern tief, Bauch anspannen
- Knie leicht anwinkeln, Oberkörper leicht vorbeugen, Rücken gerade halten!
- Arme über den Kopf strecken (Handtuch auf Spannung) **3s** oben halten
- Wenn du im Schultergürtel verspannt greife etwas weiter



3. Übung

- **20s**
- Schulterbreiter Stand Handinnenflächen zeigen nach vorne
- Schultern tief, Bauch anspannen
- Kleine Bewegungen von rechts nach links



4. Übung

- **15x**
- Handtuch auf Spannung in die Hände
- Handtuch hinter den Kopf bringen
- Bauch anspannen, Rücken bleibt in der neutralen Position
- Den rechten Arm Richtung Matte ziehen, der linke Arm knickt ab, das Handtuch weiterhin versuchen auseinander zu ziehen
- In die Ausgangsposition zurück kommen
- Nun den linken Arm Richtung Matte ziehen



5. Crunch

- **15x**
- Füße anstellen
- Handtuch an die Oberschenkel bringen und den Blick zur Decke richten
- Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
- Den Oberen Rücken inklusive Schulterblätter von der Matte lösen und das Handtuch fest an die Oberschenkel drücken, Spannung lösen
- Nicht ganz ablegen, kurz über dem Boden wieder nach oben arbeiten



6. Beckenheben mit Widerstand

- **15x**
- Lege das Handtuch auf dein Becken, die Hände halten das Handtuch rechts und links
- Knie sind angewinkelt und die Füße stehen hüftbreit nebeneinander, Gewicht auf die Fersen
- Bauch-, Rücken-, und Gesäß- Muskulatur anspannen
- Hebe dein Gesäß vom Boden ab, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden, Versuche dabei das Handtuch Richtung Matte zu ziehen
- Halte die Position 3-5 Sekunden und senke dein Gesäß langsam, kurz über der Matte wieder nach oben arbeiten



7. seitlicher Crunch



- **12-15x pro Seite**
- Rechten Fuß anstellen, linkes Bein anwinkeln
- Handtuch an den linken Oberschenkel bringen und Blick zur Decke richten
- Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
- Den Oberen Rücken inklusive Schulterblätter von der Matte lösen und das Handtuch fest an den Oberschenkel drücken, **3s** halten
- Spannung lösen, nicht ganz ablegen, kurz über dem Boden wieder nach oben arbeiten

8. Übung



- **15x**
- Beine anstellen, aufrecht hinsetzen
- Arme in den rechten Winkel bringen und das Handtuch auf Spannung halten
- Bauchspannung halten
- Den geraden Rücken soweit es geht Richtung Matte bringen, Arme lang machen, **2-3s** halten
- Langsam wieder aufrichten

9. Superman



- **12 - 15x**
- Bauchlage, Arme, Beine ausstrecken
- Handtuch auf Spannung in den Händen halten
- Arme und Handtuch von der Matte lösen
- Arme anwinkeln und das Handtuch Richtung Nacken ziehen
- Arme wieder nach vorne ausstrecken, aber nicht ablegen

Sehr schön, den anstrengenden Teil hast du geschafft! Im Anschluss findest du noch ein paar Dehnübungen die dir bekannt sind.

Dehnen



→ Seitenwechsel

