

Wirbelsäulengymnastik

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



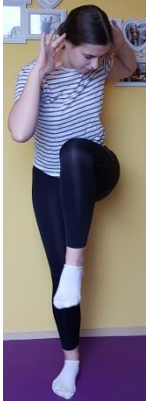
- Stelle dich auf dein rechtes Bein
- Deinen linken Fuß stellst du überkreuzt davor
- Strecke deinen rechten Arm über den Kopf nach links
- Drücke die linke Hand gegen die linke Hüfte und neige dich nach links
- **Atme 4x** tief ein und aus und wechsle die Seite
- Wiederhole diese Übung **3x auf jeder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



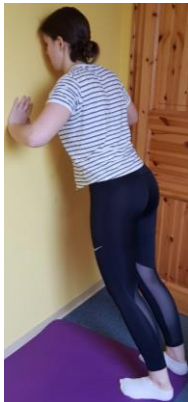
1. Body-Twist

- **15x pro Bein**
- Hände an die Schlefe legen
- Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
- Diagonal Ellenbogen und Knie im Wechsel möglichst nah zusammenführen



2. Wandsitzen

- **15x pro Bein** (also insgesamt 30x)
- Setze dich in einen Türrahmen oder an eine Wand, lass die Arme neben deinem Körper hängen
- Den unteren Rücken aktiv gegen die Wand drücken
- Beine möglichst in einen rechten Winkel bringen
- Abwechselnd jeweils eine Ferse anheben



3. Liegestütz an der Wand

- **15x**
- Hände auf Brusthöhe an die Wand setzen
- Rumpfmuskulatur anspannen
- Dann die Ellenbogen beugen und kurz vor der Wand wieder strecken
- Desto weiter der Abstand zur Wand, desto schwieriger die Übung



4. Kniebeugen

- **15x**
- Schulterbreiter stand, deine Arme streckst du nach vorne oder nach oben aus
- 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 Beinkraft nach oben



5. 4-Füßler Stand Knie und Füße heben

- **7-10x pro Fuß**
- 4-Füßler auf Unterarmen Knie hüftbreit aufstellen (genau unter der Hüfte)
- Fußspitzen aufstellen und die Knie einige Zentimeter anheben
- In der Position abwechselnd einen Fuß von der Matte lösen und ca. 5 Sekunden in der Luft halten



6. Diagonales heben

- **12-15x pro Seite**
- Knie hüftbreit unter der Hüfte aufstellen
- Arme schulterbreit unter den Schultern aufstellen
- Bauchnabel einziehen, Rücken gerade
- Kopf als Verlängerung der Wirbelsäule
- Strecke nun deinen rechten Arm und dein linkes Bein aus
- Becken parallel zum Boden halten 3-5 Sekunden halten
- Danach diagonal Ellenbogen und Knie zusammenführen (runder Rücken) und wieder strecken



7. Superman

- **12-15x**
- Bauchlage, Arme und Beine ausstrecken
- Hebe nun langsam gleichzeitig die gestreckten Arme und Beine an (keine große Bewegung)
- Versuche die obere Position für 3-5 Sekunden zu halten

8. Crunches



- **15x**
- Beine in den rechten Winkel bringen (oder anstellen)
- Hände an die Schläfen, die Ellenbogen auffächern und den Blick zur Decke richten, Steißbein in die Matte drücken
- Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen
- Den Oberen Rücken inklusive Schulterblätter von der Matte lösen und kontrolliert wieder lösen
- Nicht ganz ablegen, kurz über dem Boden wieder nach oben arbeiten

9. Beckenheben



- **15x**
- Lege deine Arme locker neben dem Körper ab
- 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 dein Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden
- Halte die Position 3-5 Sekunden und senke dein Gesäß langsam, kurz über der Matte wieder nach oben arbeiten

10. Strecken in Rückenlage



- **15x**
- Rückenlage unteren Rücken aktiv in die Matte drücken, Bauchnabel einziehen
- Beine in einen rechten Winkel bringen
- Arme gestreckt neben dem Körper anheben, Handflächen zeigen zur Decke
- Immer ein Körperteil (Arm, Bein) weg strecken (zur Seite, nach hinten oder nach vorne) und 3-5 Sekunden halten
- Körperteil in die Ausgangsposition bringen und ein anderes Körperteil weg strecken

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

Dehnen



→ Seitenwechsel

