

Gerade Bauchmuskeln

Musculus rectus abdominis

hebt das Becken; Aufrichten des Oberkörpers

Kräftigen

- Crunches
- In der Rückenlage wird linker Arm weggestreckt und das linke Bein angezogen
- Beinheben im Hang (am Hochreck oder Sprossenwand)
- Auf den Rücken legen, die leicht gebeugten Beine zeigen nach oben. Dann das Becken vom Boden, ohne dass die Beine weiter Richtung Kopf wandern.
- In Rückenlage die angewinkelten Beine überkreuzen. Die Schultern vom Boden nehmen und im Wechsel die rechte Hand gegen das linke Knie drücken, dann die linke Hand gegen das rechte Knie.



Dehnen

- In Rückenlage die Arme neben den Kopf legen. Arme strecken und die Hände möglichst in Bodennähe lassen. Zur Unterstützung der Wirbelsäule kann man ein flaches Kissen oder Handtuch unter den Lendenbereich legen.



Eine Grundspannung soll immer bestehen bleiben und die Übung bei Unsauberer Ausführung abgebrochen werden!

Großer Brustmuskel

Pectoralis maior




Anteversion, Adduktion, Innenrotation des Arms

Kräftigen

- Liegestütz (Damenliegestütz)
- Bankdrücken mit einer Reckstange oder Langbank
- Liegestütz an der Wand: Etwa eine Armlänge von einer Wand entfernt stehen. Die Handflächen in schulterbreite auf die Wand legen. Die Nasenspitze bis kurz vor die Wand bringen (nicht fallenlassen) und den Körper wieder zurückdrücken, bis die Arme nahezu gestreckt sind. Der gesamte Körper ist während der Übung angespannt, dadurch wird die Übung leichter und effektiver.

Das Becken muss über eine Bauchmuskelspannung immer aufgerichtet sein; nicht aus „dem Rücken“ heben

Dehnen

-  Die Schultern unten und den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten.
- Aufrecht stehen. Die Arme hinter dem Körper strecken und die Hände fassen. Jetzt langsam die Hände hochziehen, dabei den Körper nicht nach vorne beugen
- Auf Unterschenkel/Füße setzen, die Arme nach vorne strecken und Brustbein in Richtung Boden drücken 
- In Schulterhöhe die Arme anwinkeln und die Ellenbogen langsam nach hinten führen. 

Hüftbeuger

Musculus iliopsoas

beugt im Hüftgelenk

Kräftigen

- Aufrecht auf einem Stuhl sitzen. Die Sitzfläche muss so hoch sein, dass die Beine und Sitzfläche einen rechten Winkel bilden. Jetzt die Oberschenkel anheben, bis die Beine gestreckt sind. Die Knie bleiben angewinkelt. Wieder senken. Dabei mit den Händen am Stuhl festhalten und darauf achten, dass der Rücken gerade bleibt.

Dehnen

- Mit einem Bein in den Kniestand gehen, das andere aufstellen. Das Becken nach vorn kippen, bis in der Hüfte ein Dehnreiz spürbar ist. Hohlkreuz vermeiden.
- Aus dem Stand in den Ausfallschritt gehen, hinteres Bein gestreckt zurückschieben, dabei nicht seitlich drehen. Hohlkreuz durch Anspannen der Gesäß- und Bauchmuskulatur vermeiden.

Gerader Oberschenkelstrecker

Musculus quadriceps femoris

streckt im Kniegelenk; beugt zum Teil im Hüftgelenk

Kräftigen

- Einbeiniges Aufsteigen auf einen Kasten
- Kniebeugen mit der Reckstange
- Mit dem Rücken an eine Wand lehnen und die Knie beugen. Winkel im Kniegelenk nicht unter 90°.



Dehnen

- Aufrecht stehend den Fuß in die rechte Hand nehmen und den Fuß an den Po ziehen, das Becken vorschieben. Dabei zeigt das angewinkelte Knie die ganze Zeit direkt zum Boden. Nicht zur Seite ausweichen.
- Gleiche Übung in der Bauchlage



Besonders bei der Kniebeuge sollte auf saubere Ausführung und wenig Gewicht geachtet werden!

Rückenstrecker der BWS

Musculus erector spinae

aufrichten des Körpers; Strecken und drehen des Rumpfes

Kräftigen

- Kniestand. Ein Bein und den diagonalen Arm bis in die Waagerechte strecken. Kopf, Arm und Knie unter dem Körper diagonal zusammenführen.
- Bauchlage, Arme und Beine gestreckt. Der Blick ist zum Boden gerichtet. Körper anspannen und Beine und Arme einige cm vom Boden abheben.



- Mit leicht gebeugten Beinen hinstellen, den Oberkörper leicht nach vorne beugen und die Arme in Verlängerung des Rückens nach oben strecken. Wichtig ist, dass der Rücken gerade bleibt.



Dehnen

- Hinknien und vorne mit etwas gebeugten Armen abstützen. Die Beine und Arme sind schulterbreit auseinander. Die Wirbelsäule nach oben drücken und einen Katzenbuckel machen.
- Auf den Rücken legen. Kopf und Beine heben und die Knie vorsichtig so nah wie möglich zur Stirn ziehen.



Schulterblattfixatoren

M. trapezius, M. rhomboideus, M. levator scapulae

heben und senken der Schultern;
drehen und zusammenziehen der Schulterblätter;

Kräftigen

- Liegestütz rücklings
- Langsitz; Hände neben dem Gesäß abstützen und Gesäß vom Boden abheben
- Liegestütz (Arme eng)
- Die rechte Handfläche so an die rechte Kopfseite legen, dass die Handinnenfläche über dem Ohr liegt. Der Kopf muss ganz gerade gehalten werden. Jetzt den Kopf gegen die Hand drücken.
- Die Hände falten und hinter dem Kopf verschränken, so dass die Handinnenflächen am Hinterkopf liegen. Die Ellenbogen sind weit nach hinten gestreckt. Der Kopf ist aufrecht und bleibt die ganze Zeit in dieser Position. Den Kopf gegen die Hände drücken. Diese halten die Position.

Dehnen

- Den Kopf aufrecht halten und zur linken Seite neigen. Rechte Handfläche am lang ausgestreckten Arm aktiv zum Boden drücken. Der linke Arm bleibt entspannt an der Körperseite hängen (nicht mit der Hand am Kopf nachfassen).
- Kinn aktiv gegen das Brustbein drücken



Großer Gesäßmuskel

Musculus gluteus maximus

Hüftstrecker, aufrichten aus dem Sitz, Treppensteigen

Kräftigen

- Auf den Rücken legen und die Beine angewinkelt aufstellen. Nun das Becken heben, bis die Körpervorderseite eine gerade Linie bildet. Ein Bein kann abwechselnd ausgestreckt werden.
- Bankstellung, Bein rechtwinkelig abbiegen und langsam nach oben stoßen
- Bauchlage, Stirn ruht auf den Händen. Heben und senken Sie ein Bein gestreckt vom Boden, aber nicht höher als 10 Zentimeter



Dehnen

- Rückenlage. Das rechte Bein aufstellen und den linken Fuß auf das rechte Knie legen. Unter dem rechten Knie die Hände kreuzen und so beide Beine in Richtung Brust ziehen. Beine wechseln.
- Mit dem linken Ellenbogen wird das rechte Knie auf die linke Seite gedrückt, bis man einen leichten Zug in der rechten Gesäßmuskulatur verspürt. Der Kopf wird zum rechten Arm gedreht.



Oberschenkelbeuger

Musculus ischiocrurales

beugt im Kniegelenk; streckt im Hüftgelenk

Kräftigen

- Schrittstellung, rechtes Bein vorn, linkes Bein hinten. Das linke Knie beugen, bis fast zum Boden. Dabei bildet sich im rechten Bein automatisch ein rechter Winkel. Wieder hochdrücken. Der Rücken bleibt gerade, der Oberkörper darf nicht nach vorne gebeugt werden.
- Kniebeugen

Dehnen

- Standbein leicht gebeugt und das andere Bein gestreckt auf die Ferse stellen. Die Fußspitze anziehen, und das Becken langsam nach hinten schieben, bis die Dehnung in der hinteren Oberschenkelmuskulatur zu spüren ist. Der Rücken bleibt gerade.



- In Rückenlage ein Bein auf den Boden legen und das andere Bein angewinkelt aufstellen. Das angewinkelte Bein am Oberschenkel fassen und zur Brust ziehen. Fußspitze anziehen, das andere Bein gestreckt lassen. Mit den Armen nachgeben und das Bein strecken und in dieser Position halten.



- Ein Bein gestreckt z. B. auf einen kleinen Hocker stellen und die Fußspitze anziehen. Das Standbein ist leicht gebeugt. Mit geradem Rücken nach vorn beugen und das Becken nach hinten schieben.

