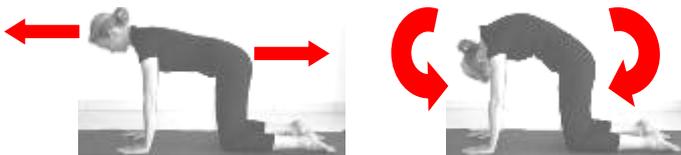


Die fantastischen 8 - für Bauch, Rücken und Po!

NUMMER 1:

Ausgangsposition (Bild unten links): Hände senkrecht unter Schultergelenken abstellen (schulterbreit), Knie direkt unter den Hüftgelenken abgestellt (beckenbreit). Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen (Bauchmuskulatur aktivieren), langer Nacken (Nasenspitze zum Boden), lange Lendenwirbelsäule.

Vorübung „Katzenbuckel“ um Muskulatur und Nervensystem für die nachfolgenden Übungen zu aktivieren: Kopf und Becken gleichzeitig zu einander einrollen um Wirbelsäule zu beugen bis zum „runden Katzenbuckel“. Dann wieder von Kopf und Becken gleichzeitig beginnen in die Gegenrichtung zu strecken. Ziel ist eine insgesamt lange Wirbelsäule. Langsam und sanft bewegen, Atem dazu fließen lassen!



Reflexion:
Was gelingt Ihnen heute besser? Die gleichmässige Rundung oder Streckung der Wirbelsäule?

NUMMER 2:

Ausgangsposition: siehe oben

Übung 1 (Bild unten links): Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen „Reissverschluss zu“, langer Nacken, Nase zeigt zum Boden. OHNE BEWEGUNG der Wirbelsäule eine Hand vom Boden abheben und Arm auf max. Ohrhöhe nach vorne strecken. Hand wieder am selben Platz wie vorher abstellen. Gewicht übertragen und anderen Arm heben. Im Wechsel ca. 10x Regelmässig atmen und Kontrolle ob Bauchspannung noch da.

Übung 2 (Bild unten rechts) – anstatt ein Arm ein Bein vom Boden heben und in die Länge ziehen. NICHT nach oben bewegen, kein „Hohlkreuz“ machen.

Übung 3 (kein Bild) – und nun in Kombination: ein Arm und ein Bein ÜBERKREUZT (li Arm + re Bein / re Arm + li Bein) gleichzeitig Heben und in die Länge ziehen. „Reissverschluss“ nicht vergessen!!!



Reflexion:
Wo fühlen sie sich stabiler, beim Abheben der Hände/Arme oder Beine?
Fühlt sich eine Seite stabiler an als die andere?

NUMMER 3:

Ausgangsposition: (Bild links) wie oben, dazu aber auf die Zehenballen stehen und die Knie ca. 5 cm vom Boden weg heben.

Übung: Wie bei Übungen 1, 2 und 3 (siehe oben) aus dieser Position einen Arm, ein Bein oder übers Kreuz beides gemeinsam vom Boden heben. Ein einfaches vom Boden Abheben ohne Streckung im Ellbogen- oder Kniegelenk reicht. Darauf achten, dass das Becken möglichst stabil bleibt bei Wechsel des Gewichtes. Optimalerweise bleibt es waagrecht ohne ein Drehen oder Kippen zur Seite! Je 10x langsam wechseln.

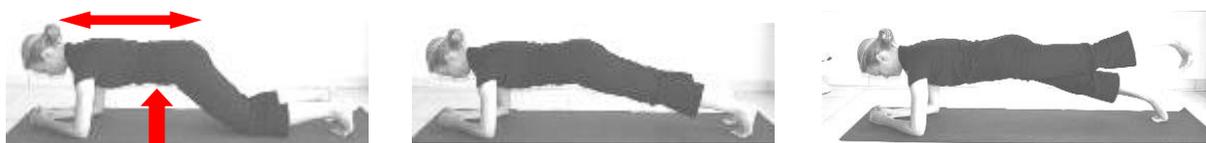


Tipp: Steigern Sie die Intensität dieser Übungen durch deren Ausführung auf instabiler Unterstützungsfläche. Wie geht das? Platzieren Sie dazu beispielsweise eine eingerollte Gymnastikmatte unter die Knie, die Füsse oder die Hände!
Um Überbelastungen zu vermeiden bitte erst dann steigern, wenn sie die Übungen mit stabiler Lendenwirbelsäule ausführen können!

NUMMER 4:

Ausgangsposition (Bild ganz links): Ellbogen senkrecht unter Schultergelenken, Knie aufgestützt, Zehen aufgestellt. Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen (Bauchmuskulatur aktivieren), langer Nacken (Nasenspitze zum Boden).

Übungen: (Bild mitte / rechts): Knie vom Boden heben. Spannung der Bauchmuskulatur halten. Gesäss mindestens so hoch wie Schultergürtel. Als zusätzliche Erschwerung ein Bein heben ohne Ganzkörperspannung zu verändern! Spannung ca. 1 Minute halten, oder Bein je 3x wechseln, dann wieder in Ausgangsposition zurück. Regelmässig atmen.



Die fantastischen 8 - für Bauch, Rücken und Po!

NUMMER 5:

Ausgangsposition (Bild ganz links): seitwärts liegen, Kniegelenke und Hüftgelenke im 90°Winkel, oberer Arm stützt vorne auf, Körper in der Mitte senkrecht stabil halten, **nicht nach vorne kippen mit dem Becken**. Kopf aufgestützt, langer Nacken.

Endpositionen (Bild mitte): Oberes Bein im Hüftgelenk heben und senken. Bein nie ganz ablegen! Bewegungsende oben bevor das Becken nach hinten mitbewegt. Dann in 2 Schritten hoch und tief bewegen, dann in 3 Schritten hoch und in einem tief. Dh. im Bewegungsablauf jeweils kurz stoppen und dann weiter bewegen. Je 16x.

(Bild rechts) Gemäss der Anleitung wie Bild mitte, aber mit gestrecktem Bein. Fussgelenk stabil halten, Fersen wegdrücken. Körpermitte stabilisieren, keine Bewegung der Körpermitte oder des Beckens. Atem fließen lassen. Auch je 16x.

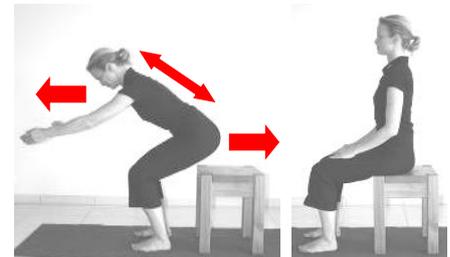


*Reflexion:
In welcher Position, in welchem Winkel fühlt sich das Bein für sie am leichtesten an?*

NUMMER 6:

Ausgangsposition (kein Bild): vor einem Stuhl/Hocker stehen, Füße parallel und hüftbreit. Zehen zeigen nach vorne. Knie leicht gebeugt. (sicher stellen, dass Stuhl fixiert ist!)

Bewegung (Bild links): Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen (sich vorstellen „den Reissverschluss der engen Hose zu ziehen“), Knie beugen, Hüftgelenke beugen und mit gerader Wirbelsäule das Gesäss nach hinten in Richtung Stuhlfläche bewegen. Knie bleiben über den Füßen. Oberkörper und Arme als Gegengewicht nach vorne bringen, Nacken bleibt lang, Schultern unten lassen, sich hinsetzen und wieder genau so aufstehen! Jeweils unter Belastung ausatmen (Aufstehen, Absitzen) Einatmen im Stehen oder Sitzen.



Übung 1: so langsam wie möglich absitzen! 10x

Übung 2: nie ganz absitzen, sondern ca. 2 cm über dem Stuhl stoppen und sofort wieder ins Stehen kommen! 10x

NUMMER 7:

Ausgangsposition (Bild ganz links): Rückenlage, Beine angezogen, Fusssohlen flach auf dem Boden. Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen (Bauchmuskulatur aktivieren), Schulterblätter Richtung Gesäss ziehen, Nacken lang, Kopf liegt entspannt auf dem Boden.

Endpositionen (Bild mitte / rechts): Gesäss vom Boden heben. Spannung der Bauchmuskulatur halten. Wirbel für Wirbel vom Boden heben bis Hüftgelenke gestreckt.

Zusätzliche Erschwerung: Ein Bein heben ohne Bauchspannung zu verändern! Spannung ca. 1 Minute halten, oder Bein je 5x ganz langsam wechseln, dann wieder in Ausgangsposition zurück. Regelmässig atmen.



*Reflexion:
Gelingt es Ihnen dabei die Arme und den Schultergürtel locker zu lassen?*

NUMMER 8:

Ausgangsposition (Bild ganz links): Beine hüftbreit aufgestellt, Füße einen Fuss breit weg vom Gesäss aufstellen. Bauchnabel zieht in Richtung Wirbelsäule (Variante 1 = Wirbelsäule im Lendenbereich ganz zum Boden bringen oder Variante 2 = Muskelspannung gemäss der Pilates-Methode aufbauen). Fingerspitzen an den Hinterkopf, Ellenbogen seitlich der Ohren. Nun den Oberkörper anheben und in eine „Vorspannung“ bringen. Kinn bleibt eine Faust breit weg vom Brustbein.

ACHTUNG: Bewegung passiert in der Wirbelsäule nicht mit dem Kopf! Ausatmen beim hoch bewegen, Einatmen beim Sinken.

Übung 1: (Bild links / mitte links): Oberkörper weiter vom Boden heben (Pilates nur bis unterste Rippen) und wieder senken. NIE ganz auf Boden abliegen (gerades Bauchmuskulatursystem).

Erschwerung: Beide Beine abheben wie Bild mitte links, oben liegendes Bein wechseln. Je 15 – 20x langsam ausführen.

Übung 2: (Bild mitte rechts / rechts): Wie Übung 1 nur dieses Mal in die Diagonale bewegen (schräges Bauchmuskulatursystem).

Vorspannung aufbauen, Rechter Arm bewegt am linken Knie vorbei. Dann linker Arm am rechten Knie vorbei.

Erschwerung: Heben des Gegenbeines (re Arm = li Bein), Gegendruck von Hand an Oberschenkel aufbauen. Im Wechsel re Arm + li Bein und dann li Arm + re Bein. **ACHTUNG:** Becken hat konstant beidseitig mit dem Boden Kontakt. Je 15 – 20x langsam ausführen.

