

Übungen für zu Hause

Lebensbewegung KIK – Grundlage für alle Übungen

Ausgangsposition: aufrechter Stand, Sitz, Vierfüßlerstand, Rückenlage,...

3 Teilbereiche:

1. Doppelkinn (Nacken ganz lang machen)
2. Schulterblätter Richtung Gesäß ziehen u. Schulterblattspitzen ein wenig zusammenziehen
3. Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen

wichtig: während der Übung Brustkorbatmung!

Vierfüßler Schulterblattmobilisation

Ausgangsposition: Vierfüßler, Rücken gerade

Durchführung:

1. Schulterblätter nach hinten ziehen und wieder locker lassen
2. 10 Wiederholungen

Achtung:

1. nicht ins Hohlkreuz kommen
2. die Schulterblätter nicht durch Schwerkraft sondern durch Muskelkraft zusammenziehen

Konzentrationsbauch

Ausgangsposition: Rückenlage, Sitz, Stand,... (im KIK)

Durchführung:

1. Bauchnabel ganz weit nach innen ziehen (auf Brustkorbatmung achten!)
2. Mit jedem kleinen Atemzug versuchen, Bauch weiter einzuziehen

1. Brücke

- *Ausgangsposition*
Rückenlage, Füße werden hüftbreit auf Boden aufgestellt, Kniewinkel ca. 45°
- *Bewegung*
Becken anheben, bis Schulter, Hüfte und Knie in einer Geraden sind
- *Umfang*
2 Sätze á 10 Wiederholungen
- *Hinweis*
während der Bewegung bleiben die Knie in hüftbreitem Abstand, d.h. Gesäßmuskeln werden nicht eingesetzt
- *Trainingseffekt*
kräftigt tiefste Rückenmuskulatur

2. Seitstütz

- *Ausgangsposition*
Seitenlage, Unterarm liegt am Boden auf, Schulter ist über dem Ellenbogen, Beine ausgestreckt oder wahlweise 90° Winkel im Knie (leichter)
- *Bewegung*
Hüfte vom Boden anheben, bis eine gerade Linie durch Körper entsteht
- *Umfang*
2 Sätze á 10 Wiederholungen je Seite
- *Hinweis*
während der Übung Lot in Hüften und Schultergürtel zum Boden beibehalten
- *Trainingseffekt*
kräftigt die seitliche Bauchmuskulatur und stabilisiert die Wirbelsäule

3. Rumpfheber

- *Ausgangsposition*
Bauchlage, Arme zeigen Richtung Füße, Daumen nach oben
- *Bewegung*
Oberkörper und Arme leicht vom Boden abheben und abwechselnd nach links und rechts bewegen
- *Umfang*
2 Sätze á 6 Wiederholungen je Seite
- *Hinweis*
Körperspannung halten, beide Beckenknochen bleiben am Boden

- *Trainingseffekt*
mobilisiert Wirbelsäule und kräftigt seitliche Rumpfmuskulatur

4. Diagonales Arm- und Beinheben mit Crunch

- *Ausgangsposition*
Vierfüßlerstand, Schultern über den Handgelenken
- *Bewegung*
diagonal Arm und Bein strecken, dann Rumpf beugen, bis sich Ellenbogen und Knie berühren
- *Umfang*
10 Wiederholungen je Seite
- *Hinweis*
Schultergürtel und Becken bleiben parallel zum Boden
- *Trainingseffekt*
stabilisiert die Wirbelsäule und kräftigt die Rumpfmuskulatur

5. Hüftabduktion im Kniestand

- *Ausgangsposition*
Vierfüßlerstand, Schultern über den Handgelenken
- *Bewegung*
ein Bein wird abgespreizt und wieder zurückgeführt
- *Umfang*
10 Wiederholungen je Seite
- *Hinweis*
Standbein nicht nach innen „wandern“ lassen und das Bein nur soweit anheben, dass die Hüfte nicht mitdreht
- *Trainingseffekt*
tiefste Rückenstrecker und Außenrotatoren

6. BWS-Rückenstrecker

- *Ausgangsposition*
Kniestand, Kniewinkel 45°, Hände an die Schläfen, Hüftwinkel 90°
- *Bewegung*
Einleitung der Drehbewegung aus dem unteren Rücken auf beide Seiten
- *Umfang*
10 Wiederholungen je Seite

- *Hinweis*
leichte Spannung zwischen den Schulterblättern während der ganzen Bewegung, inneren Ellenbogen nicht nach unten fallen lassen, Wirbelsäule immer gestreckt lassen
- *Trainingseffekt*
schult Rotationsfähigkeit der Wirbelsäule und kräftigt Stabilisatoren

7. Säulenbrücke

- *Ausgangsposition*
Unterarmstütz vorwärts, Ellenbogen sind unter den Schultern, Unterarm und Füße tragen des gesamte Körpergewicht (Erleichterung: Unterarm und Knie)
- *Bewegung*
statisches Halten
- *Umfang*
20 sec halten (je nach Leistungsgrad bis zu 1 min)
- *Hinweis*
Schultern, Hüfte und Füße bilden eine Linie
- *Trainingseffekt*
fördert die Rumpfstabilität

8. Hüftschwung

- *Ausgangsposition*
Rückenlage, Beine aufgestellt oder im 90° Winkel in Hüfte und Knie, Arme liegen neben dem Körper
- *Bewegung*
Beine kontrolliert nach links und rechts führen
- *Umfang*
10 Wiederholungen je Seite
- *Hinweis*
während der ganzen Übung Schulterblätter am Boden lassen
- *Trainingseffekt*
mobilisiert die Wirbelsäule und kräftigt die Rumpfmuskulatur

9. Dehnung Brustmuskel

- *Ausgangsposition*
90° abgewinkelter Arm am Türstock auflegen und mit dem Bein der zu dehnenden Seite einen Ausfallschritt machen
- *Bewegung*
die türstocknahe Hüfte nach vorne schieben, bis eine Dehnung in der Brustmuskulatur spürbar ist
- *Umfang*
10 Wiederholungen je Seite von 2 sec Dauer
- *Trainingseffekt*
verbessert Haltung des Oberkörpers

10. Dehnung Hüftbeuger

- *Ausgangsposition*
ein Bein wird in 90° Winkel vorne aufgestellt, das andere wird kniend nach hinten gestreckt, der Oberkörper bleibt in aufrechter Position
- *Bewegung*
das Becken des hinteren Beines wird langsam nach unten gedrückt
- *Umfang*
2 Sätze á 10 Wiederholungen und an den Wendepunkten je 2 sec halten
- *Hinweis*
während der Übung Hohlkreuz vermeiden und das vordere Knie nicht über die Zehenspitzen hinauschieben
- *Trainingseffekt*
verbessert Haltung und Beweglichkeit in der Hüfte