

Unterarmstütz mit Beinheben

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 x 10 Wiederholungen**.



(1) Gehen Sie in den Unterarmstütz und achten Sie darauf, Ihr Gewicht gleichmäßig auf die Füße und Ellbogen zu verteilen.

(2) Mehr Stabilität bekommen Sie, wenn Sie dabei die Hände verschränken. Spannen Sie den Bauch an und ziehen Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule.

(3-4) Heben Sie nun abwechselnd Ihr gestrecktes rechtes und dann Ihr linkes Bein nach oben, bis es ungefähr auf einer Ebene mit Ihrem Rücken ist. Halten Sie das Bein jeweils einen Augenblick oben.

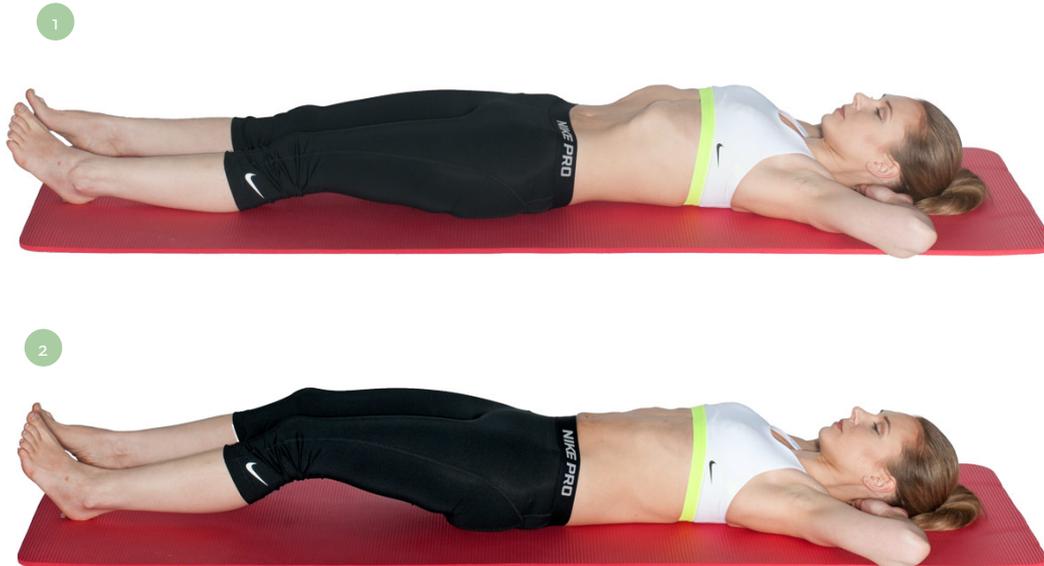
Ziel der Übung:

Leistungssteigerung durch Core-Training:

- Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur
- Kräftigung Baumuskulatur
- Kräftigung Gesäßmuskulatur

Beckenanheben in Rücklage

Wir empfehlen eine Anwendung von **10 x 5 Wiederholungen**.



1. Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf eine Gymnastikmatte und legen Sie die Hände hinter Ihrem Kopf ab.
2. Spannen Sie nun Gesäß- und Bauchmuskeln an, sodass sich das Becken leicht anhebt. Halten Sie die Position 5 Sekunden und führen Sie insgesamt 10 Wiederholungen durch. Denken Sie dabei stets an Ihre Atmung.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

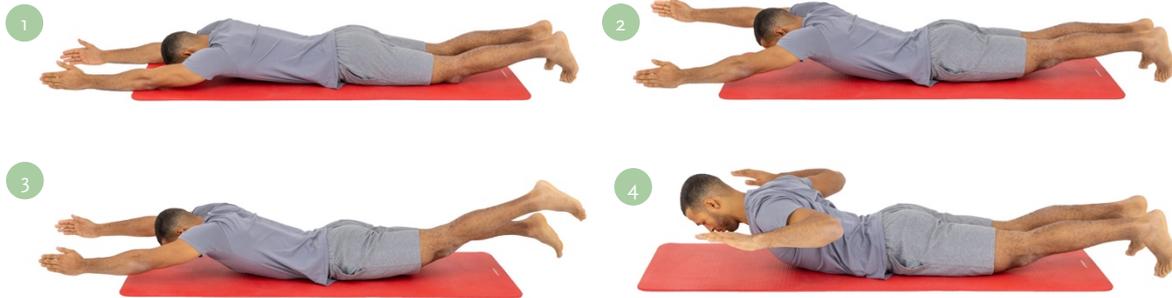
- Hohlkreuz & Rundrücken
- Coxarthrose / Arthrose des Hüftgelenks
- ISG-Blockade
- Piriformis Syndrom
- Rückenschmerz
- Haltungsschwäche

Ziele der Übung:

- Kräftigung der Gesäß- und Bauchmuskulatur
- Verbesserung der Beckensteuerung

Superman

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 30 Sekunden**.



1. Legen Sie sich auf den Bauch und strecken Sie Ihre Arme und Beine.
2. Heben Sie nun die Arme an und paddeln Sie mit diesen abwechselnd knapp über dem Boden. Der Blick bleibt in Richtung Boden ausgerichtet.
3. Nun nehmen Sie die Beine dazu und paddeln Sie gegenläufig.
4. Variation: Aus der Ausgangsposition erfolgt eine Armanhebung, wobei die Ellbogen in 90 Grad angehoben werden. Nun führen Sie die Arme zurück und pressen Sie die Schulterblätter zusammen. Halten Sie kurz und führen Sie wieder nach vorne, ohne die Arme abzulegen. Eine tolle Übung, um Ihre Schulterblattmuskeln mitzutrainieren.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hohlkreuz
- Rundrücken
- Haltungsschwäche

Ziele der Übung:

- Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur
- Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Crunches (Erwachsener)

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätze je 10 Wiederholungen**.



1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Gymnastikmatte und winkeln Sie die Knie an. Die Füße bleiben flach auf dem Boden. Verschränken Sie Ihre Arme hinter dem Nacken.
2. Nun spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und versuchen Sie, das Kinn in Richtung Brust zu bringen.
3. Lösen Sie langsam den Oberkörper von der Matte, ohne sich dabei aber ganz aufzusetzen. Ziel soll es sein, den Oberkörper maximal einzurollen und eine maximale Bauchspannung zu erreichen.
4. Führen Sie Ihren Oberkörper nun langsam (!) wieder in die liegende Position zurück.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hohlkreuz

Ziel der Übung:

- Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

Hyperextensions

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 x 30 Wiederholungen**.



1. Knien Sie sich auf eine Gymnastikmatte und
2. krümmen sie den Rücken, bis er ganz rund ist, so als hätten Sie Bauchweh. Verschränken Sie die Arme vor der Brust.
3. Richten Sie sich langsam auf und strecken Sie den Rücken, bis er möglichst in einem 90°-Winkel zum Unterschenkel steht. Fängt einfach an, wird aber mit zunehmenden Wiederholungen anstrengend.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Rückenschmerz
- Hohlkreuz
- Beckenschiefstand
- Rückenschmerz
- Skoliose

Ziele der Übung:

- Kräftigung der Rückenmuskulatur
- Stabilisation der Wirbelsäule

Einbeinstand auf Balance-Kissen mit geschlossenen Augen

Wir empfehlen eine Anwendung von **pro Bein 3 Sätze je 30 Sekunden**.



1. Schritt 1 – Stellen Sie sich auf ein Balance-Kissen und heben Sie die Arme seitlich gestreckt an. Heben Sie ein Bein an.
2. Schritt 2 – Sollte Ihnen dies leichtfallen, dürfen Sie die Augen schließen. Halten Sie das Gleichgewicht für 30 Sekunden.
3. Schritt 3 – Wechseln Sie nun die Seite. Halten Sie wieder das Gleichgewicht.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Bei Knick-, Senk- und Spreizfüßen
- bei schlechter Körperwahrnehmung (Propriozeption)
- Fehlstellung der Beinachse
- Haltungsschwäche

Ziele der Übung:

- Verbesserung der Eigenwahrnehmung
- Training der Fußmuskulatur
- Verbesserung der Fußstabilität

Rudern

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 x 30 Wiederholungen**.



Befestige ein elastisches Gummiband (Terraband) an einem festen Gegenstand (z.B. bei geschlossener Tür an der Türklinke). Vergiss aber bitte nicht, draußen einen Zettel anzubringen damit niemand während Du übst die Tür öffnet. Schränke sind für die Befestigung ungeeignet denn sie können umkippen. Ein stabiles Heizungsrohr wäre vielleicht noch eine Idee. Besprich das vorher unbedingt mit Deinen Eltern.

(1) Wenn das Band befestigt ist, setze Dich mit gestreckten Beinen auf den Boden und nimm je ein Ende des Gymnastikbandes in jede Hand. Stell Dir vor, Du sitzt in einem Schlauchboot und musst es über den See rudern.

(2-4) Führe langsame und kraftvolle Ruderbewegungen aus. Achte darauf, dass Deine Arme ungefähr auf Schulterhöhe bleiben.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Rundrücken
- Haltungsschwäche (z.B. vorgezogene oder hängende Schultern)
- Skoliose

Ziel der Übung:

- Kräftigung der Schultermuskulatur

Gleichgewichtsmeister

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätze je 30 Sekunden pro Seite halten**.



1. Stelle dich barfuß auf eine Balance-Kissen und hebe beide Arme gestreckt zur Seite an.
2. Nun hebe ein Bein an und halte das Gleichgewicht!
3. Wenn du das gut hinkriegst, schließe deine Augen und halte weiterhin die Balance!
4. Wenn du es schaffst, 30 Sekunden das Gleichgewicht zu halten, bist du ein echter Gleichgewichtsmeister!

Hilft bei folgenden Beschwerden:

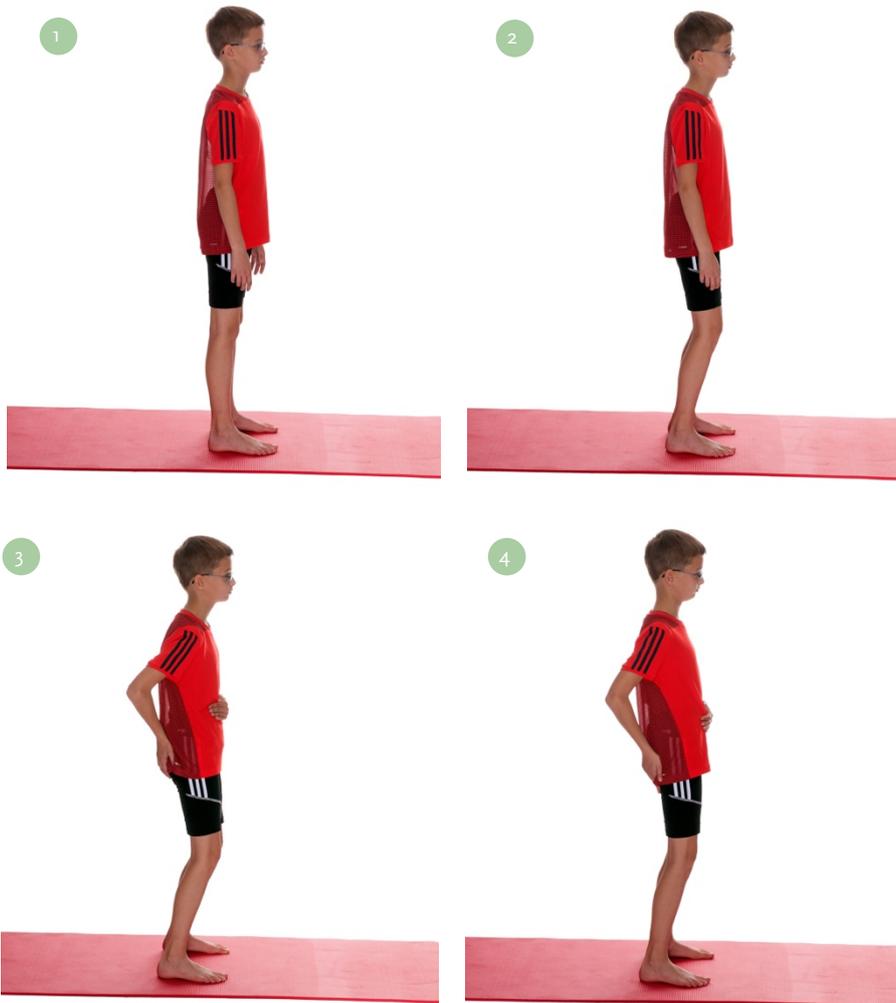
- Für fast alle Indikationen geeignet

Ziele der Übung:

- Verbesserung der Propriozeption

Körperspannung

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Versuchen täglich**.



1. Heute übst du zu stehen wie ein Kampfsportler! Stelle dich dazu zunächst locker mit schulterbreiter Fußstellung hin.
2. Jetzt beuge deine Kniegelenke leicht und baue eine leichte Spannung im Oberschenkel auf.
3. Spanne nunmehr den Po und deinen Bauch an! Halte die Spannung!
4. Fasse mit einer Hand auf den Po und mit der anderen auf den Bauch. Spüre dabei die Spannung, die du allein erzeugst! Ziehe jetzt noch die Schultern nach hinten und mache ein Doppelkinn. So bist du maximal stabil! Bleibe 60 Sekunden in dieser Stellung. Vernachlässige nicht deine Atmung!

Hilft bei folgenden Beschwerden:

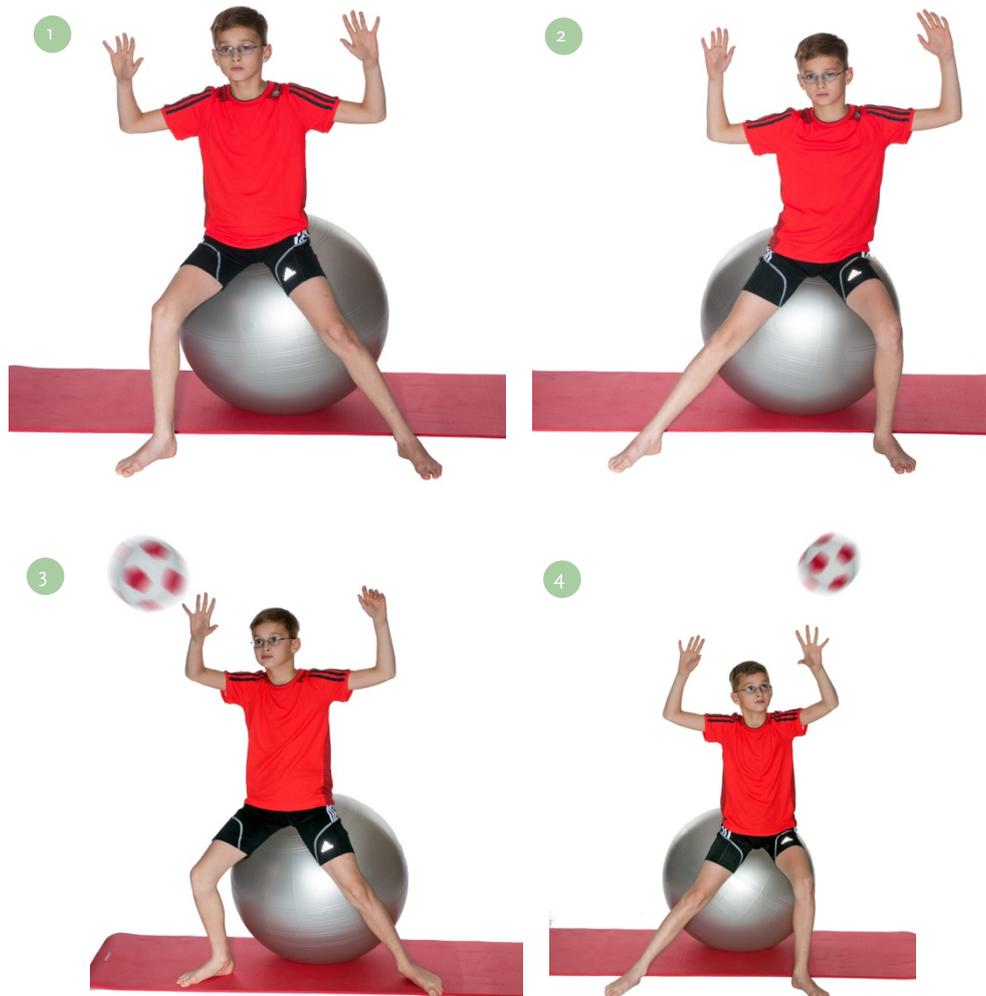
- » Hohlkreuz und Rundrücken

Ziele der Übung:

- » Verbesserung der Propriozeption
- » Kräftigung der Bauchmuskulatur
- » Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Handballtorhüter

Wir empfehlen eine Anwendung von **täglich 5 Minuten**.



1. Setze dich auf einen Gymnastikball.
2. Ein Partner wirft dir nun Schaumstoffbälle zu und du musst diese fangen.
3. Im Anschluss musst du dir vorstellen, hinter dir ist ein Handballtor, welches du beschützen musst.

Nun wird dir der Ball schwieriger links und rechts zugeworfen und du musst dich mit dem Ball bewegen, um das Tor zu beschützen. Dafür musst du jedoch immer auf dem Ball sitzen bleiben!

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- » Für fast alle Indikationen geeignet

Ziele der Übung:

- » Sensomotorik
- » Verbesserung der Propriozeption

Paddeln

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätze je 30 Sekunden Belastung**.



1. Legen dich auf den Bauch. Nutze hierzu im besten Fall eine Gymnastikmatte. Lege die Arme langgestreckt nach vorne neben dem Kopf ab. Deine Fingerspitzen zeigen nach vorne.
2. Versuche nun, die Arme mit dem Oberkörper anzuheben, ebenso die gestreckten Beine. Der Blick geht weiter in Richtung Boden. Achte darauf, dass Sie den Kopf nicht überstrecken.

Variante:

(3-4) Wenn es Dir leichter fällt, kannst Du diese Übung auch mit hinter dem Kopf verschränkten Händen durchführen.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Rundrücken
- Skoliose

Ziel der Übung:

- Kräftigung des Rückenstreckers
- Kräftigung der schulterblattfixierenden Muskulatur
- Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Crunches

Wiederholung: 3 x 10 Wiederholungen



1. Lege Dich mit dem Rücken auf eine Gymnastikmatte, winkle die Knie an und stelle die Füße flach auf den Boden auf.
2. Verschränke die Arme hinter dem Nacken, spanne die Pomuskeln an und lege das Kinn auf die Brust.
3. Jetzt löse ganz langsam deinen Oberkörper von der Matte.
4. Setze dich aber nicht ganz auf, sondern lasse die Bauchmuskeln angespannt und lege Dich genauso langsam wieder ab.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hohlkreuz
- Rundrücken

Ziel der Übung:

- Kräftigung der Bauchmuskeln