



### 1. Vierfüßler

Das Gewicht lastet auf Knien und Händen. Bauch und Po anspannen, Blick auf den Boden, ruhig atmen. Variante a: rechtes Bein in die Horizontale heben, die rechte Fußspitze anziehen, Bein in dieser Position halten. Variante b für Geübte: wie a, jedoch dazu den linken Arm ebenfalls waagrecht halten. Haltezeit jeweils 10 bis 15 Sekunden. 3 Durchgänge pro Seite.



### 2. Beckenlift

Variante a: auf den Rücken legen und den Po so hoch heben, dass Schultern, Hüfte und Knie eine Linie bilden. Variante b: wie a, jedoch zusätzlich ein Bein heben und halten. Haltezeit jeweils 10 bis 15 Sekunden, 3-mal pro Seite. Wichtig: bei beiden Varianten immer darauf achten, dass das Becken während des Haltens nicht absinkt – die gerade Körperlinie stets beibehalten!



### 3. Liegestütz

Die leichte Variante verteilt das Gewicht auf Knie und Hände (a), die schwere auf Füße und Hände (b). Hände setzen unter den Schultern auf, Finger zeigen nach vorn oder leicht nach innen, vom Nacken bis zu den Knien/Füßen bildet der Körper eine Linie. Körper anspannen. Richtung Boden senken, aber nicht ablegen. 3-mal 5 bis 15 Wiederholungen, je nach Können.



### 4. Kniebeuge

Die Füße schulterbreit, den Rumpf leicht vorneigen, der Rücken ist gerade (a). Nun die Knie beugen (Hinsetz-Bewegung). Die Knie dürfen jedoch nicht über die Fußspitzen hinausragen (b). Ungeübte stoppen bei etwa 110 Grad Kniewinkel, Geübte dürfen die Knie bis 90 Grad beugen. 3-mal 15 Wiederholungen.



### 5. Adler

Oberarme waagrecht halten, Unterarme anwinkeln („U-Halte“). Nun die Schulterblätter mit maximaler Kraft nach hinten unten ziehen. Spannung 10-mal 10 bis 15 Sekunden halten.



### 6. Dehnung des Rückens

Der Körper ruht zwischen den Oberschenkeln, die Arme liegen lang neben dem Kopf. Die Fingerspitzen nach vorn schieben, um die Rückenmuskulatur zu strecken. 2-mal 10 bis 20 Sekunden lang halten.



### 7. Diagonale im Sitz

Beine hüftbreit. Rechte Hand zur linken Fußspitze führen, Blick folgt der Hand, linken Arm dabei nach oben hinten strecken (a). 10 bis 15 Sekunden halten. Rumpf langsam aufrichten, nun den rechten Arm nach rechts und hinten oben strecken (b), der Blick folgt erneut – und halten. 2-mal 10 bis 15 Wiederholungen pro Seite.



### 8. Hackbewegung

Schulterbreiter Stand Knie beugen, Po nach hinten unten schieben. Rumpf neigen, Kopf und Arme in Verlängerung des Rumpfs. Mit den gestreckten Armen kleine Hackbewegungen ausführen. 3-mal 30 Sekunden.



### **9. Dehnung der Schultern**

Rechten Arm vor der Brust nach links drücken. Blick zur rechten Hand gerichtet, die senkrecht steht. Linke Hand liegt auf dem Schenkel. Hüfte nicht verdrehen! 2-mal 10 bis 20 Sekunden je Seite halten.



### **10. Gerade Crunches**

Auf den Rücken legen, Fersen aufsetzen. Kopf und Schulterpartie langsam vom Boden abheben (a) und wieder zurückführen (b). Blick dabei schräg nach vorn oben. 3-mal 10 bis 12 Wiederholungen.



### **11. Radfahren am Boden**

Beine nur etwas vom Boden heben, Gewicht lastet auf den Unterarmen. Bauchmuskeln anspannen, kein Hohlkreuz. Beine strecken und beugen (Radfahrbewegung). 20 Wiederholungen, 3 Durchgänge.



### 12. Dehnung der Hüftbeuger

Großer Ausfallschritt, der Oberkörper ist aufrecht, die Arme ruhen auf dem Bein. Die Hüfte nach vorne drücken, bis es in der Hüftbeuge etwas zieht. Spannung 2-mal 10 bis 20 Sekunden halten, Seite wechseln. Schon wenig bringt viel. Machen Sie am besten jeden Tag jeweils eine Übung aus den fünf Teilbereichen Extension, Rotation, Flexion, Stabilisation und Seitneigung. Und Sie werden erleben, wie schnell es Ihnen und Ihrem Rücken besser geht.



### 13. Stütz-Variationen

Variante a: Rückenlage, Unterarme auf die Matte, Ellenbogen unter der Schulter, Blick nach oben. Variante b: Bauchlage, auf Unterarme stützen, Blick nach unten. Becken heben, bis es mit Ferse und Schulter eine Linie bildet. 3-mal 10 bis 20 Sekunden.



### 14. Dehnung Beinrückseite

Ein Bein gestreckt aufsetzen. Den Rumpf gerade vorbeugen, bis es in der Beinrückseite leicht zieht. 2-mal 10 bis 20 Sekunden halten, Seite wechseln.



### **15. Seitstütz**

Seitlage, auf dem Ellenbogen aufstützen. Für die leichtere Variante Knie anwinkeln (a), sonst Beine strecken (b). Das Becken aufrichten, bis der Körper eine Gerade bildet. Dabei den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten – nicht abknicken! In dieser Position jeweils 10 bis 20 Sekunden verharren. Für beide Varianten gilt: 3-mal wiederholen. Danach Seitenwechsel.



### **16. Dehnung der Seite**

Schulterbreit hinstellen, den rechten Arm nach oben strecken, die linke Hand in die Seite stützen. Oberkörper und Arm nach links neigen, das Becken stabilisieren und nicht die Hüfte verdrehen! 10 bis 20 Sekunden halten, 2-mal pro Seite.