ALLGEMEINES KRÄFTIGUNG- & BAUCHBEINEPO PROGRAMM

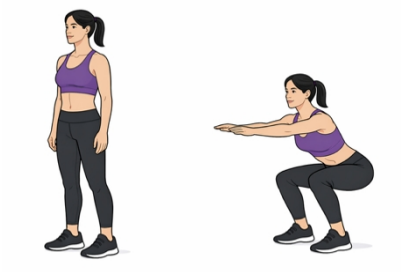
Allgemeine Hinweise

- Mit Erwärmung/ Mobilisieren beginnen
  (z.B. Gehen am Ort mit Armkreisen o. ä., schwingende Bewegungen, Walking, Treppen steigen)
- bei den Übungen gleichmäßig ein- und ausatmen
- **auf Grundspannung (GS) achten**
  - Beckenboden aktiviert, Bauch und Po angespannt, aufrechter Oberkörper, Schultern hinten-unten → Hohlkreuz stets vermeiden
- **Übungsdurchführung:** pro Übung je 15-20 Wiederholungen; 2-3 Sätze

---

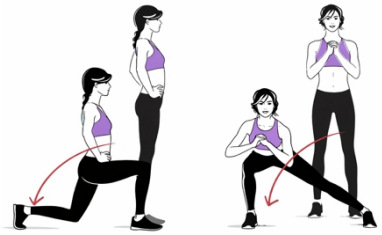
KRÄFTIGUNG FÜR DEN UNTERKÖRPER

Kniebeuge (mit versch. Optionen)



→ hüftbreiter Stand (Zehen zeigen leicht nach außen)
Bewegungsausführung
→ Knie beugen – mit GS - Po nach hinten herausschieben
Fersen bleiben am Boden – Rücken gerade halten
Varianten
- Hüftbreiter Stand
- enger / breiter Stand
- Kombinationsübung Kniebeuge mit seitlichen Beinlift (od. Kickback)

Ausfallschritte (Lunges)



→ hüftbreite Schrittstellung / gute GS / Blick geradeaus
Bewegungsausführung
→ vorderer Fuß steht fest / vorderes Bein wird ca. 90° angewinkelt
→ hinteres Bein wird gebeugt (Knie tippt auf Boden)
Varianten
- Übung kann nach vorn oder hinten ausgeführt werden
- Übung kann dynamisch/ wechselseitig ausgeführt werden

Bridging/ Beckenlift



→ Rückenlage, Füße hüftbreit anstellen / Arme bleiben am Boden
Bewegungsausführung
→ Becken heben & senken –
bis sich Oberkörper & Oberschenkel in einer Linie befinden
Varianten
- Beinbreite variieren
- ein Bein im 90° Winkel in Hüfte und Kniegelenk anheben
- ein Bein gestreckt anheben
- dynamisch/ statisch arbeiten

Good Mornings



→ Hüftbreiter Stand, Knie sind leicht gebeugt; Rücken gerade
Schultern nach hinten unten ziehen
Bewegungsausführung
→ Beugung in der Hüfte (auf / ab)
Varianten
- ein Bein anheben – wenn der Oberkörper sich wieder aufrichtet

KRÄFTIGUNG FÜR DEN OBERKÖRPER

Sit ups (mit versch. Optionen)



→ Rückenlage, Beine anstellen, Fersen in den Boden, LWS auf den Boden drücken, Arme seitlich am Kopf fixiert/ od. gekreuzt auf den Brustkorb ablegen
→ Grundspannung aufbauen & während des Übens beibehalten

Bewegungsausführung



→ Schulterblätter vom Boden heben und wieder senken
→ Oberkörper aus der Bauchspannung heraus kontrolliert heben und senken / oder rotieren.
→ Die Bewegung erfolgt ausschließlich im Oberkörper, das Becken bleibt stabil.

Varianten



- Beine 90° vom Boden heben und schräg aufrichten (Arme führen an einem Knie vorbei)
- RussianTwist (siehe Abb.) – ohne ablegen

Plank/ Unterarmstütz (mit versch. Optionen) / Seitstütz



Unterarmstütz (Ellbogen unter Schultergelenk (nach unten hinten); Arme parallel)

→ Kopf – in Verlängerung der Wirbelsäule

Bewegungsausführung



→ Körper abheben und etwa 20sec (und mehr) in einer Linie halten (Bauch und Rumpfmuskulatur stabil - kein Hohlkreuz!)

Varianten

- wechselseitig die Füße flach vom Boden abheben
- im Vierfüßlerstand – in Stützhalte – beide Knie ca. 5-10cm abheben und halten

Seitstütz



→ aus der Seitlage – Stütz auf dem Unterarm

Bewegungsausführung

→ Becken vom Boden heben; Hüftbeugung vermeiden (Beine, Becken und Oberkörper bilden eine Linie (seitlich)
→ Schultergürtel aktivieren + Bauchnabel nach innen in Richtung Wirbelsäule ziehen

Varianten

- leichter = ungebeugten Unterschenkeln – Knie bleiben am Boden
- schwerer = oberes gestrecktes Bein leicht anheben und halten

Mountain Climbers



→ Liegestützhalte – Hände stehen direkt unter den Schulten
→ Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule gehalten – Füße stehen hüftbreit

Bewegungsausführung

→ Füße werden abwechselnd – in einer sprunghaften Bewegung – möglichst schnell zur Körpermitte heran gezogen (Richtung Ellenbogen)

WICHTIG: Rücken bleibt möglichst gerade

Varianten

- leichter = ohne Sprung – Beine wechselseitig Richtung Ellenbogen ziehen
- leichter = erhöhte Abstützmöglichkeit (Bank/ Stuhl)
- schwerer = Sprünge vergrößern (bis zu den Händen)