

Rumpfaufbau:

1

Brustmuskulatur



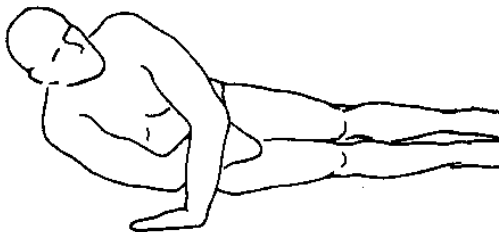
Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen aufrecht hin und spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an, um nicht ins Hohlkreuz zu fallen.

Legen Sie vor der Brust beide Handflächen gegeneinander, die Fingerspitzen zeigen nach oben. Achten Sie darauf, daß die Schultern nicht nach oben gezogen sind.

Drücken Sie 10 bis 15 Sekunden Ihre Handflächen fest gegeneinander.

2

Brust- und Schultermuskulatur



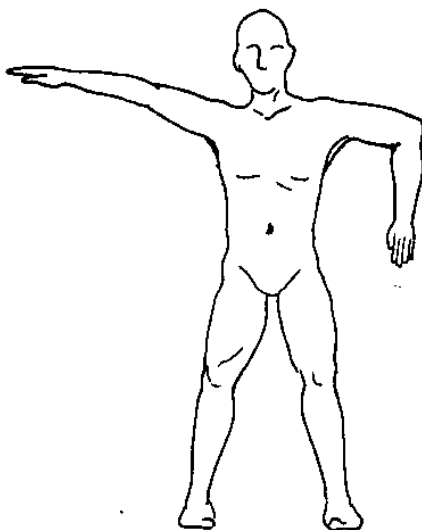
Legen Sie sich auf die rechte Körperseite; Beine, Hüfte und Rumpf bilden eine Linie.

Der rechte Arm wird locker vor dem Körper gehalten. Die linke Hand wird in Schulterhöhe vor dem Körper auf den Boden gesetzt.

Strecken Sie den linken Arm 10 bis 15 mal, so daß der Rumpf bis zur Hüfte vom Boden abhebt.

3

Schulter- und Nackenmuskulatur



Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen aufrecht hin und spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an, um nicht ins Hohlkreuz zu fallen.

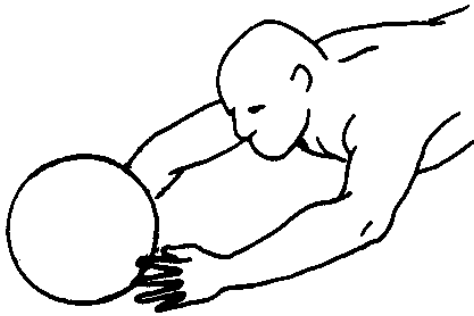
Strecken Sie beide Arme waagrecht vom Körper weg.

Führen Sie ausgehend von dieser Position verschiedenen Armbewegungen aus:

- kleine Kreise mit gestreckten Armen
- Senken und Heben der gestreckten Arme
- Arme Beugen; Hände Richtung Boden

usw.

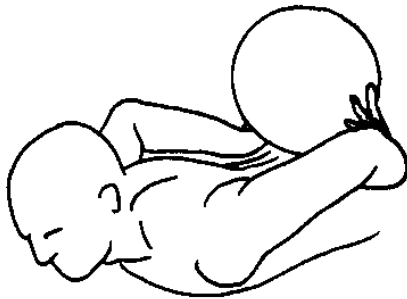
Führen Sie jede Bewegungsvariante 10 bis 15 Sekunden lang aus.

4**Rücken- und Schultermuskulatur**

Legen Sie sich mit nach vorne gestreckten Armen auf den Bauch. Dabei sollten Bauch-, Rücken-, Gesäß- und Beinmuskulatur ständig angespannt sein.

Heben Sie die Arme und halten Sie den Kopf parallel zum Boden (Blick zur Erde).

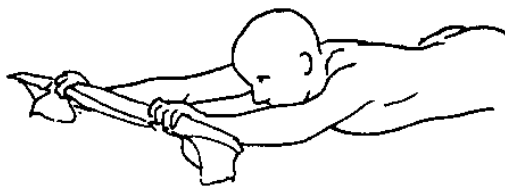
Rollen Sie einen Ball mit angehobenen Armen für 10 bis 15 Sekunden zwischen den Händen hin und her.

5**Rücken- und Schultermuskulatur**

Legen Sie sich mit nach vorne gestreckten Armen auf den Bauch. Dabei sollten Bauch-, Rücken-, Gesäß- und Beinmuskulatur ständig angespannt sein.

Nehmen Sie einen Gegenstand (Ball, Buch) in die rechte Hand und führen Sie diesen auf den Rücken. Dort übernimmt die linke Hand und führt den Gegenstand wieder nach vorne. Der Kopf sollte ständig parallel zum Boden gehalten werden.

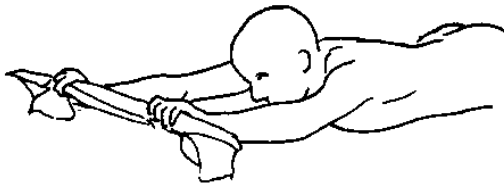
Führen Sie diese Übung in beide Richtungen je 10 mal durch.

6**Rücken- und Schultermuskulatur**

Legen Sie sich mit nach vorne gestreckten Armen auf den Bauch. Dabei sollten Bauch-, Rücken-, Gesäß- und Beinmuskulatur ständig angespannt sein.

Spannen Sie ein Handtuch zwischen den ausgestreckten Armen. Der Kopf sollte dabei parallel zum Boden gehalten werden, der Oberkörper nur wenig abgehoben vom Boden.

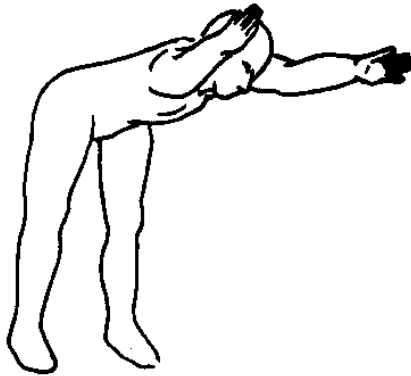
Halten Sie diese Stellung 10 bis 15 Sekunden.

7**Rücken- und Schultermuskulatur**

Legen Sie sich mit nach vorne gestreckten Armen auf den Bauch. Dabei sollten Bauch-, Rücken-, Gesäß- und Beinmuskulatur ständig angespannt sein.

Spannen Sie ein Handtuch zwischen den ausgestreckten Armen. Der Kopf sollte dabei parallel zum Boden gehalten werden, der Oberkörper nur wenig abgehoben vom Boden.

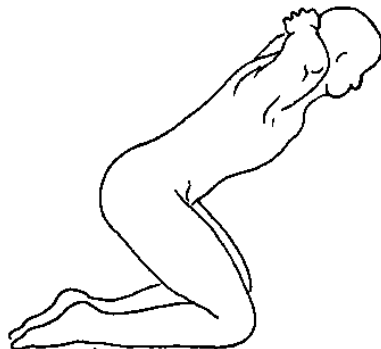
Schwenken Sie den Rumpf und beide Arme 10 bis 15 Sekunden zur linken und rechten Seite.

8**Rücken- und Schultermuskulatur**

Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen aufrecht hin und strecken Sie beide Arme nach oben (Daumen zeigen nach hinten).

Beugen Sie nun den Oberkörper bis zur Waagerechten nach vorne; Rücken, Arme und Kopf bilden dabei eine Gerade.

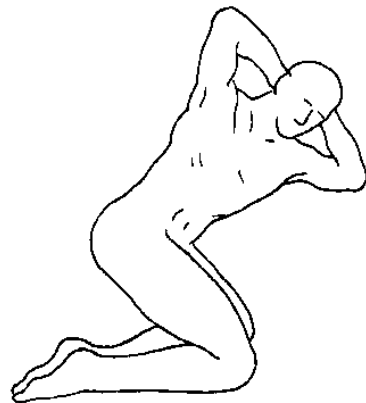
Halten Sie diese waagerechte Stellung für 10 bis 15 Sekunden.

9**Rückenmuskulatur**

Knien Sie sich mit gestrecktem Oberkörper auf den Boden und nehmen Sie die Arme hinter den Kopf.

Beugen Sie nun den Oberkörper bis zur Waagerechten nach vorne und schieben Sie gleichzeitig das Gesäß in Richtung Fersen. Halten Sie den Rücken gerade.

Führen Sie das langsame Vorbeugen und Aufrichten 10 mal durch.

10**Rückenmuskulatur**

Knien Sie sich mit gestrecktem Oberkörper auf den Boden und nehmen Sie die Arme hinter den Kopf.

Beugen Sie nun den Oberkörper bis zur Waagerechten nach vorne und schieben Sie gleichzeitig das Gesäß in Richtung Fersen. Halten Sie den Rücken gerade.

Drehen Sie den Oberkörper langsam für 10 Sekunden abwechselnd zu beiden Seiten, so daß der Ellbogen nach oben zeigt.

11**Rücken- und Gesäßmuskulatur**

Legen Sie sich mit vor dem Kopf angewinkelten Armen auf den Bauch.

Winkeln Sie das rechte (bzw. linke) Bein seitlich an. Hüfte und angewinkeltes Bein bleiben möglichst flach auf dem Boden.

Heben Sie das gestreckte linke (bzw. rechte) Bein mit angezogenen Fußspitzen 10 Sekunden lang für einige Zentimeter vom Boden.

12**Rücken-, Gesäß-, hintere Oberschenkel- und Schultermuskulatur**

Legen Sie sich mit vor dem Kopf angewinkelten Armen auf den Bauch.

Winkeln Sie das rechte (bzw. linke) Bein seitlich an. Hüfte und angewinkeltes Bein bleiben möglichst flach auf dem Boden.

Heben Sie das linke (bzw. rechte) Bein mit angezogenen Fußspitzen und den rechten (bzw. linken) Arm gestreckt 10 Sekunden lang für einige Zentimeter vom Boden.