



BAUCHMUSKULATUR

Übung 1:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Sie heben das rechte und linke gebeugte Bein nacheinander auf, Sie legen die Hände auf die Knie und wiegen sich leicht von einer Seite zu der anderen, Sie atmen. Sie halten an und kreisen mit den Knien in einer Seite, Ihre Bauchmuskeln machen mit. Wenn Sie die Knie zum Brust anziehen, wird das Kreuzbein von der Matte gehoben. Machen Sie die Übung auf die andere Seite. Kehren Sie die Füße nacheinander zum Boden zurück und legen Sie die Arme entspannend seitlich neben dem Körper.

Übung 2:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Sie heben das eine und andere gebeugte Bein nacheinander auf und legen Ihre Hände an die Außenseite der Knie auf. Ausatmend drücken Sie die Hände gegen die Knie, einatmend entspannen Sie sie. Sie strecken den Kopf und wiederholen ein paarmal. Dann drücken Sie mit den Handflächen gegen die Knie, spannen Sie den ganzen Körper an und wiegen Sie von einer Seite zur anderen, Sie atmen. Legen Sie das eine und das andere Bein nacheinander zurück und entspannen Sie die Arme nebem dem Körper.

Übung 3:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Sie heben das eine und andere gebeugte Bein nacheinander auf und legen Ihre Hände an die Vorderseite der Oberschenkel auf. Ausatmend drücken Sie die Handflächen gegen die Oberschenkel, einatmend entspannen Sie sie. Die Lende darf nicht durchbiegen, die Schultern sind auf der Matte gestreckt. Sie wiederholen ein paarmal. Dann legen Sie das eine und das andere Bein nacheinander auf und entspannen Sie die Arme seitlich neben dem Körper.

Übung 4:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach



Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Klemmen Sie den Gymnastikball zwischen den Oberschenkeln ein, der Bauch wird nicht berührt, und stützen Sie die Handflächen in den Ball ab. Mit dem Ausatmen drücken Sie die Handflächen gegen den Ball, mit Einatmen entspannen Sie sie, wiederholen Sie ein paarmal. Dann setzen Sie mit dem Handdruck in den Ball fort und heben Sie einen Fuß von der Matte an. Das Becken kippt nicht. Wechseln Sie die Beine und wiederholen ein paarmal.

Übung 5:

Sie liegen auf dem Rücken, die Beine sind gebeugt, die Füße hüftbreit, der Rücken ist auf der Matte gestreckt und der Kopf ebenso gestreckt, das Kinn leicht angezogen zum Hals (je nach Bedarf kann der Kopf mit einem Kissen unterstützt werden). Die Lende wird weder zum Boden gedrückt noch während der Übung angehoben.

Heben Sie ein Bein auf, das Knie ist über dem Hüftgelenk, die Ferse etwas höher als das Knie und bewegen Sie das Knie ein bisschen zur Seite. Drücken Sie den Redondo Ball mit der gegenüberliegenden Hand gegen das Knie. Biegen Sie sich in der Lende nicht durch, der ganze Rücken liegt am Boden. Halten Sie den Druck für einige Ein- und Ausatmen durch, entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung für die andere Seite.

Übung 6:

Sie sind in der Bauchlage, auf den Unterarmen aufgestützt, Sie strecken den Kopf, das Kinn ist zum Hals leicht angezogen. Sie schieben sich von den Ellbogen weg und bemühen sich, das Becken haltend, den Bauchnabel vom Boden anzuheben, Sie kehren allmählich auf die Matte zurück. Die Schultern sind breit, der Kopf gestreckt, Sie passen darauf auf, dass kein Druck in der Lende entsteht. Sie wiederholen ein paarmal.

Übung 7:

Sie stützen sich mit den Knien (die Knie sind beckenbreit, die Fersen näher einander) und den Unterarmen (die Ellbogen unter den Schultern). Die Schultern sind breit, der Kopf nach oben gestreckt, das Kinn ist leicht zum Hals angezogen, die Lende wird nicht gebogen.

Schieben Sie die Knie ein bisschen näher nach vorne, die Fersen kommen näher zueinander, halten Sie die Schultern breit. Mit dem Ausatmen drücken Sie in das gegenüberliegende Knie und den gegenüberliegenden Ellbogen und bemühen Sie sich, sie quasi heranzuziehen. Mit dem Einatmen entspannen Sie sich und machen Sie die Übung mit dem anderen Ellbogen und dem anderen Knie. Der Rücken bleibt gerade. Wiederholen Sie ein paarmal auf jede Seite.

Übung 8:

Sie stützen sich mit den Knien (die Knie sind beckenbreit, die Fersen näher einander) und den Unterarmen (die Ellbogen unter den Schultern). Die Schultern sind breit, der Kopf nach oben gestreckt, das Kinn ist leicht zum Hals angezogen, die Lende wird nicht gebogen.



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union

Senioren aufs Spielplatz, nicht ins Krankenhaus

Strecken Sie den gegenüberliegenden Arm und das gegenüberliegende Bein in die Ferne. Die Hand bewegt sich an der Kleinfingerseite, das Bein an der großen Zehe, die Schultern beugen sich nicht nach vorne, das Becken bleibt liegend, Sie atmen. Kehren Sie sich langsam zurück, machen Sie den Rücken gerade und machen Sie die Übung auf die andere Seite. Wiederholen Sie ein paarmal.