



KRAFTTRAINING MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT

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.

Heben Sie ein gebeugtes Bein hoch, fügen Sie das andere hinzu, ziehen Sie die Knie etwas näher zum Rumpf und lassen Sie sie mehr offen. Legen Sie Ihre Hände auf die Außenseiten der Knie, drücken Sie die Knie gegen die Hände, halten Sie breite Schultern. Sie versuchen, tief in den Bauch einzusatmen. Vergessen Sie nicht, fließend zu atmen, und der ganze Körper neigt auf die eine und andere Körperkante. Der Kopf bleibt in der Verlängerung des Rumpfes. So der ganze Rumpf wird gerade fließend gekippt, wir gelangen in die Hüftgelenk- und Schulterstütze. Halten Sie Ihren Rücken immer auf dem Boden gerade, versuchen Sie nicht umzufallen und den Druck der Hände gegen die Knie und der Knie gegen die Hände zu verlassen. Wiederholen Sie mehrmals, halten Sie auf Ihrem Rücken an und kehren Sie Ihre Füße und Hände nacheinander zum Boden.

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.

Strecken Sie die Arme hinter den Kopf. Versuchen Sie, den Rücken auf der Matte zu halten, ziehen Sie die unteren Rippen nach unten an. Wenn Sie den Boden mit den Armen nicht erreichen, bleiben die Arme knapp über dem Boden. Beim Ausatmen versuchen Sie, die Ellbogen von den Seiten zum Körper zu ziehen (quasi zum Becken) und einatmend strecken Sie sie wieder aus. Der Rücken bleibt die ganze Zeit auf dem Boden und das Becken wird nicht angezogen, es liegt locker auf dem Boden. Wiederholen Sie die Übung ein paar Mal, dann lassen Sie Ihre Hände entlang Ihres Körpers los und entspannen Sie sich.

Übung 3:

Sie liegen an der Seite, die Knie sind vor dem Körper gebeugt, die untere Hand ist unter dem Kopf, der Kopf ist in einer Linie mit dem Rücken. Sie stützen sich mit der oberen Hand vor dem Körper, die Schulter wird vom Ohr entzogen. Die obere Hand liegt auf der Hüfte.

Stützen Sie die Handfläche fest vor dem Körper, strecken Sie Ihre Finger. Versuchen Sie, die obere Hälfte des Hinterns zu ziehen, machen Sie den Rumpf gerade, machen Sie einen Platz in der Taille und ziehen Sie mit dem herausgezogenen den Rumpf hoch. Wenn es Ihre Arme erlauben, lösen Sie Ihre untere Hand vom Boden ab. Dann kehren Sie fließend zurück. Wiederholen Sie mehrmals, dann wechseln Sie auf die andere Hüfte.



Übung 4:

Sie sind auf der rechten Hüfte, auf dem Unterarm der rechten Hand gestützt. Legen Sie den Ellbogen direkt unter die Schulter, so dass der Oberarmknochen senkrecht zum Boden zeigt. Ziehen Sie Ihre Schulter vom Ohr und versuchen Sie, den Ellbogen herauszudrücken, den Kopf zu ziehen und die unteren Rippen vom Boden abzuheben. Heben Sie dann den Rumpf über die Ellbogen- und die Kniestütze. Ziehen Sie Ihren linken Arm zur Decke. Halten Sie die Stütze von Ihrem rechten Ellbogen und drehen Sie Ihren linken Arm unter den Rumpf. Halten Sie Ihren rechten Arm vom Ohr und strecken Sie den linken Arm wieder zur Decke. Versuchen Sie, frei zu atmen. Wiederholen Sie mehrere Male, dann legen Sie das Becken fließend auf den Boden und entspannen Sie sich. Dann wiederholen Sie die Übung auf die linke Seite.

Übung 5:

Sie sitzen auf der Matte. Stützen Sie beide Füße vor dem Körper und die Handflächen hinter dem Körper. Ihre Finger zeigen hinter Sie. Drücken Sie Ihre Handflächen und Füße in den Boden und heben Sie das Becken ein Stück von der Matte an. Drücken Sie die Handflächen weg, damit Ihr Kopf nicht zwischen die Schultern fällt (er bleibt angezogen), Ihre Knie richten sich immer noch zur Decke. Bewegen Sie den Rumpf in einen glatten Kreis. Belasten Sie abwechselnd eine untere Glidermaße, die andere Gliedermaße, einen Arm, den anderen Arm, als ob Sie einen glatten Kreis auf dem Boden malen möchten. Vergessen Sie nicht zu atmen und fallen Sie nicht in Ihren Schultern, während Sie sich bewegen, ziehen Sie sich immer aus. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie dann auf die andere Seite.

Übung 6:

Sie sind in einem Vierfüßlerstand, Hände unter den Schultern (die Finger sind gestreckt) und die Knie unter den Hüftgelenken. Die Schultern sind breit, die Lende wird nicht gebogen. Sie strecken den Kopf nach oben, das Kinn ist leicht zum Hals angezogen (je nach Bedarf können die Handgelenke unterstützt werden).

Drücken Sie Ihre Zehen in die Matte, Ihre Fersen richten sich direkt zur Decke. Sie drücken die Zehen in den Boden und heben die Knie ein bisschen an. Der Körper bleibt flach, Sie beugen sich nicht in den Lenden und vergessen nicht zu atmen. Die Knie öffnen sich leicht auseinander und dann heben Sie ein Bein ein bisschen über den Boden an, legen Sie die Spitze zurück, heben Sie das andere Bein und legen Sie es zurück. Atmen Sie fließend, halten Sie nicht den Atem an. Legen Sie dann die Knie auf den Boden und entspannen Sie sich. Wenn Sie noch Kraft haben, wiederholen Sie die Übung.

Übung 7:

Sie sitzen auf dem Stuhl, die Füße sind hüftbreit und stützen fest auf der Matte. Sie strecken den Kopf nach oben und machen Ihren Rücken gerade (Sie stützen sich nicht an der Lehne).

Ziehen Sie den Bauch nicht hinein, Sie versuchen, in die Seiten des Rumpfes zu atmen, in den Bauch zu atmen und Sie heben sich fließend, ohne Schwung, von dem Stuhl auf.

Sie bemühen sich, die Zehen auf dem Boden zu halten und die Knie nicht zueinander zu lassen. Und langsam setzen Sie sich auf die Stuhlkante. Wiederholen Sie mehrmals.

Übung 8:

Stellen Sie sich zu der Wand oder zu der Sprossenwand, wenn Sie sie haben. Stützen Sie die Handflächen an die Wand in der Schulterhöhe, an der Sprossenwand fassen Sie sich ebenfalls



in der Schulterhöhe. Strecken Sie den Kopf und ziehen Sie das Becken herunter. Beugen Sie sich nicht in dem Lendenbereich und beugen Sie die Ellbogen. Die Ellbogen richten sich schräg zum Boden. Strecken Sie den Kopf und drücken Sie sich zurück. Ausatmend bewegen Sie sich zur Wand (zur Sprossenwand) und einatmend kehren Sie sich wieder zurück. Ihre Schultern halten Sie immer breit (die Schulterblätter voneinander). Wiederholen Sie mehrmals.

Übung 9:

Sie stehen auf der hinteren Kante der Matte und machen fließende Ausfälle nach vorne und kehren dann wieder zurück. Sie versuchen, das Bein zu halten, das vorwärts geht, indem Sie über Ihre Ferse auf die gesamte Fußsohle treten und Ihr Knie nicht einwärts ziehen. Ebenso beugt das stehende Bein mit dem Knie nicht einwärts. Sie wackeln nicht, verlieren nicht das Gleichgewicht, bleiben nicht auf der Stelle, Sie stoßen fließend wieder zurück. Sie wechseln die Beine. Dann wiederholen Sie einige Male auf jedem Bein und vergessen Sie nicht, ruhig zu atmen.