

Rumpfkraftigungsprogramm (nach Prof. Schmidbleicher)

Übung 1: A-Position: Rückenlage, die Füße sind aufgestellt, die Hände liegen überkreuzt auf den Schultern, die Lendenwirbelsäule wird auf die Unterlage gedrückt und so gehalten.
Aufgabe: Aufrichten des Oberkörpers, in dem Sie mit dem Kopf und den Schulterblättern nach oben kommen und wieder zurück bewegen, ohne jedoch den Oberkörper ganz abzulegen.



Übung 2: A-Position: Kontrollierter Vierfüßlerstand, linkes Bein und rechter Arm sind jeweils nach vorne bzw. hinten gestreckt.
Aufgabe: Sie bewegen das linke Bein und den rechten Arm nach unten und wieder nach oben.



Übung 3: A-Position: siehe Übung 1
Aufgabe: Nun richten Sie Ihren Oberkörper, rechte Schulter in Richtung linkes Knie, auf.



Übung 4: A-Position: siehe Übung 2
Aufgabe: siehe Übung 2, aber jetzt bewegen Sie das rechte Bein und den linken Arm.



Übung 5: A-Position: siehe Übung 1
Aufgabe: Nun richten Sie Ihren Oberkörper, linke Schulter in Richtung rechtes Knie, auf.



Übung 6: A-Position: Bauchlage: Arme und Beine sind gestreckt.
Aufgabe: rudern Sie abwechselnd mit Beinen und Armen (linkes Bein rechter Arm, rechtes Bein linker Arm).



Übung 7: A-Position: Seitenlage, das untenliegende Bein ist rechtwinkelig angezogen, das obenliegende Bein ist gestreckt, die Hände liegen überkreuzt auf den Schultern.
Aufgabe: Seitliches Aufrichten mit dem Oberkörper nach links. Vermeiden Sie Rotationsbewegungen.



Übung 8: A-Position: siehe Übung 7
Aufgabe: siehe Übung 7 (aber Seitenverkehrt)



Übung 9: A-Position: Vierfüßlerstand
Aufgabe: Sie bewegen sich nach vorne, so weit Sie können, die Nase knapp über den Boden (hohler Rücken). Dann bewegen Sie sich mit rundem Rücken zurück, bis Sie wieder mit Ihrem Gesäss oberhalb der Füße sind. Danach gehen Sie im hohen Bogen mit rundem Rücken maximal nach vorne und senken dann Ihre Nase zum Boden. Dann gehen Sie mit der Nase knapp über dem Boden wieder zurück bis das Gesäss über den Füßen ist.



Jede Übung 20 Sekunden ausführen und pausenlos zur nächsten Übung übergehen. Insgesamt machen Sie 3 Durchgänge, d.h. 3 Serien. Das Ganze jeden 2. Tag wiederholen. Nach jeweils 2 Wochen verlängern Sie die Dauer um 5 Sekunden. Das Maximum ist erreicht, wenn Sie jede Übung 2 Minuten ausführen können.