

## 1 Bauchmuskulatur (gerade und schräge)



**Beachte!!!**  
 -Fersendruck  
 -Hände ziehen nicht den Nacken hoch  
 -Oberkörper wird rund  
 - ohne Schwung

- Anheben und rund werden / Arme verschränkt vor dem Körper oder Finger hinter die Ohren bzw. die Hände im Nacken verschränken ( nur zur Unterstützung ) / Ellenbogen hinten
- Schräg anheben / Schulter und Ellenbogen ziehen in Richtung gegenüberliegenden Knie / im Wechsel rechts - links

X	stk.
X	stk. je Seite

## 2 Bauchmuskulatur (untere)



**Beachte!!!**  
 -Brustbein nach vorn schieben  
 -Gesäß hebt nur leicht an  
 -evtl. kleines Kissen unter die LWS legen

- Schultern und Hände nach außen drehen / Spannung über die Arme aufbauen / Unterlagertes Kissen mit der Lendenwirbelsäule herunterdrücken / Bauchmuskulatur spannt an
- Schultern und Hände nach außen drehen / Spannung über die Arme aufbauen / im Wechsel ein Bein leicht herausstrecken ohne den Druck auf die Lendenwirbelsäule zu verlieren
- Gebeugte Beine in Richtung Decke ziehen / Hände neben den Körper oder über den Kopf an der Sprossenwand o.ä. festhalten Variation: Arme vor dem Körper verschränken

X	stk.
X	stk. je Seite
X	stk.

## 3 Bauchmuskulatur (Rotation)



**Beachte!!!**  
 -Brustbein nach vorn schieben  
 -Beine nicht auf die Unterlage ablegen  
 -Schultergürtel aufgelegt

- Arme vom Körper abspitzen / Handrücken auf die Unterlage / Oberkörper stabilisieren / Gebeugte Beine zur Seite bewegen / Schultern bleiben auf der Unterlage

X	stk. je Seite
---	---------------

## 4 Bauch & Rückenstabilisation



**Beachte!!!**  
 - Rücken bei der Bewegung stabil halten  
 - Bauch anspannen  
 - Beckenbodenspannung

- Sitz / Unterarme stützen / Beine sind angestellt / Fußbrücken hochziehen / oberer Rücken grade / Lendenwirbelsäule gestreckt / Arme im Wechsel anheben / Rumpf ohne Bewegungen
- wie a) zusätzlich immer gegenüberliegendes Knie bzw. Fuß anheben

X	stk. je Seite
X	stk. je Seite

## 5 Gesäß und Rückenmuskeln



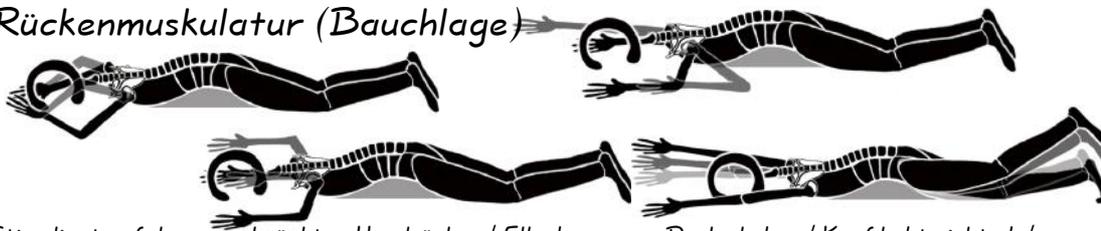
**Beachte!!!**  
 -Schulterblätter auf der Unterlage  
 -Beckenkontrolle & Rücken gerade  
 -Gesäß- und Rückenmuskeln angespannt

- Beckenkontrolle / Gesäß anheben / Knie nach vorn herausschieben / Handrücken liegen auf der Unterlage / Brustbein nach oben schieben (Aufrichtung) / Schulterblätter auf der Unterlage / 10 Sek.
- wie Übung a) / einen Oberschenkel zum Bauch ziehen / Becken anheben und senken ohne Spannung zu verlieren / Rücken und Bauchmuskeln anspannen
- im Wechsel einen Fuß (Bein) leicht anheben (1 cm) und langsam auf der Stelle gehen / später auch dynamischer / Beckenkontrolle / Gesäß- und Rückenmuskeln anspannen

X	stk.
X	stk. je Seite
X	Schritte je Seite

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen werden eigenverantwortlich durchgeführt. Haftung und Gewährleistung sind damit ausgeschlossen. Ihr Praxis Team Percy Rippe.

## 6 Rückenmuskulatur (Bauchlage)



- Stirn liegt auf den verschränkten Handrücken / Ellenbogen zur Decke heben / Kopf hebt nicht ab / Spannung zwischen den Schulterblättern muss zu spüren sein
- U-Halte / Ellenbogen, Kopf und Hände Richtung Decke anheben (Daumen zeigen zur Decke) / Brustbein bleibt auf der Unterlage / Ellenbogen nur leicht anheben
- U-Halte / einen Arm gestreckt nach vorn schieben, Ellenbogen der anderen Seite Richtung Wirbelsäule ziehen / im Seitenwechsel / Brustbein auf der Unterlage
- Arme gestreckt nach vorn schieben / Beine lang gestreckt / im Wechsel einen Arm und gegenüberliegendes Bein leicht anheben / Bewegungsausmaß ist nicht entscheidend – die Spannung

**Beachte!!!**

- Fersen zeigen nach innen
- evtl. Kissen unter den Bauch und Becken
- Brustbein auf die Unterlage schieben
- Augen zum Boden

X	stk.
---	------

X	stk.
---	------

X	stk. je Seite
---	---------------

X	stk. je Seite
---	---------------

## 7 Ellenbogen – Kniestand



- beide Knie 1cm abheben / ohne die Wirbelsäule rund zu machen / Beckenkontrolle / Wirbelsäule stabilisieren / Schultern fixieren / 10 Sekunden halten
- wie a) / zusätzlich im Wechsel ein Fuß leicht anheben (1cm) / später Trippeln / Beckenkontrolle / Wirbelsäule stabilisieren / Schultern fixieren / Füße heben nur an, nicht schieben

**Beachte!!!**

- Schulterblätter zusammen
- Wirbelsäule gerade
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Knie auseinander

X	stk.
---	------

X	Schritte je Seite
---	-------------------

## 8 Vierfüßlerstand



- rechte Hand und linkes Knie in die Unterlage drücken / im Wechsel und dabei Schultergürtel und Becken stabilisieren / erst statisch, später dynamisch
- rechten Arm und linkes Bein anheben und andere Seite / Wirbelsäule stabilisieren / Bewegungsausmaß ist nicht entscheidend – die Spannung im Rücken ist wichtig
- Hände schulterbreit abgestützt und leicht nach innen gedreht / Ellenbogen beugen und strecken ohne Veränderung der Bein und Beckenstellung / Schultergürtel und Becken stabilisieren

**Beachte!!!**

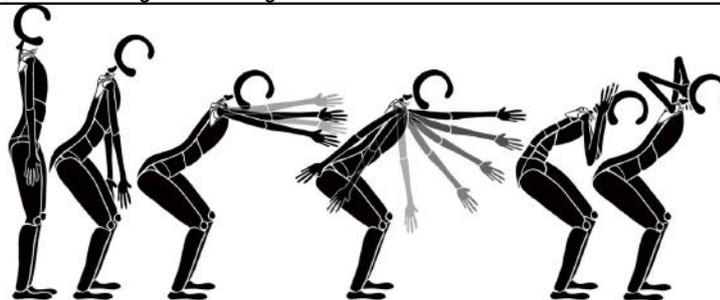
- Wirbelsäule bleibt gerade
- Ellenbogen leicht gebeugt
- Kopf in Verlängerung der WS

X	stk. je Seite
---	---------------

X	stk. je Seite
---	---------------

X	stk..
---	-------

## 9 LWS – Stabilisation



- Kniestand oder Halbkniebeuge / beide Arme gestreckt vor dem Körper / mit oder ohne Gewicht / Arme gestreckt auf und ab bewegen / kurze Wegstrecke
- Ausgangsstellung wie Übung a) / Arme gegenseitig neben dem Körper auf- und abpendeln
- Finger hinter die Ohren / Ellenbogen außen / Schulterblätter zusammen / Oberkörper vorneigen / Rumpf mit Rückenstreckung nach links und rechts aufdrehen ohne Veränderung der Beckenstellung

**Beachte!!!**

- Oberkörpervorlage einhalten
- Brustbein nach vorn oben heben
- Beckenkipfung
- im Kniestand Kissen unter das Gesäß und Füße

X	stk.
---	------

X	stk. je Seite
---	---------------

X	stk.
---	------

## 1 LWS – Stabilisation Seitstütz



- Ellenbogen gebeugt / Knie gebeugt / Rücken gestreckt / Beine und Oberkörper bilden eine Linie / Becken seitwärts anheben / Rumpf gestreckt / Oberkörper und Becken nicht auf der Unterlage ablegen
- Wie a) zusätzlich während der Auf- und Abwärtsbewegung das obere Bein gebeugt oder gestreckt anheben

**Beachte!!!**

- Übungen für Fortgeschrittene
- erfordert viel Stabilität und Konzentration

X	stk. je Seite
---	---------------

X	stk. je Seite
---	---------------

Alle Informationen und Übungen auf unseren Programmen werden eigenverantwortlich durchgeführt. Haftung und Gewährleistung sind damit ausgeschlossen. Ihr Praxis Team Percy Rippe.