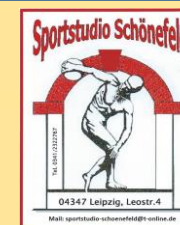
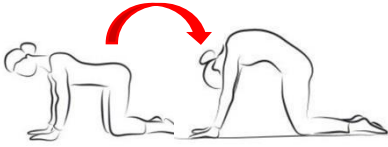

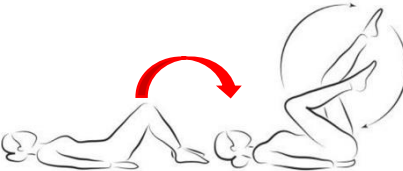
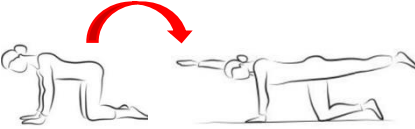
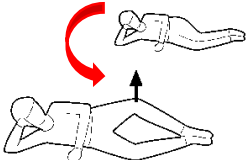

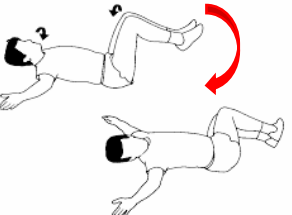
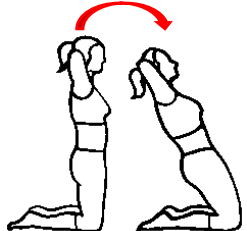
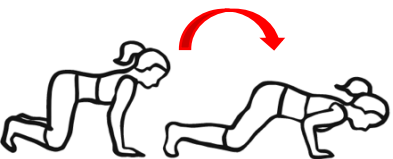
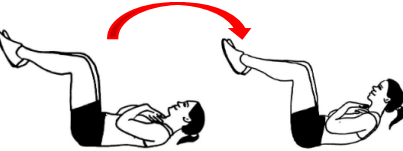


Sportstudio Schönefeld

Trainingsziel: Kräftigung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur
Trainingsprogramm: 9



<p>Übung 1: Der Katzenbuckel GS: Vierfüßlerstand Einatmen: leichtes Hohlkreuz Ausatmen: Katzenbuckel, BBM anspannen und Bauchnabel nach oben ziehen 8 -10x</p> 	<p>Übung 2: Die Brücke GS: RL, B hüftbreit aufstellen Einatmen: Po bleibt am Boden Ausatmen: Po nach oben drücken, BBM 10 sec anspannen 8 -10x</p> 	<p>Übung 3: Das Fahrrad GS: RL, B 90° gebeugt in der Luft Fahrrad fahren, Beckenboden bleibt fest 30 - 60 sec</p> 	<p>Übung 4: Die Diagonale GS: Vierfüßlerstand Einatmen: in GS bleiben Ausatmen: rechten A und linkes B gestreckt anheben, BBM anspannen, danach Seitenwechsel je Seite 10x</p> 	<p>Übung 5: Knie heben GS: SL, Kopf mit Arm abstützen, B leicht anwinkeln Einatmen: BBM anspannen Ausatmen: oberes Knie nach oben ziehen, Füße liegen aufeinander je Seite 10x</p> 
<p>Übung 6: Stellung des Kindes GS: Po auf Fersen, Bauch ruht auf Oberschenkeln, Knie liegen hüftbreit auseinander, Stirn am Boden ablegen 2 min</p> 	<p>Übung 9: Der Scheibenwischer GS: RL, B sind angewinkelt, A liegen seitlich Einatmen: in GS bleiben Ausatmen: B nach rechts und Kopf nach links drehen, danach Seitenwechsel je Seite 10x</p> 	<p>Übung 3: Der Kniestand GS: kniend, A hinter Kopf verschränken Einatmen: in GS bleiben Ausatmen: BBM anspannen, Körper gerade nach hinten kippen 8 -10x</p> 	<p>Übung 4: Halber Liegestütz GS: Vierfüßlerstand, A sind schulterbreit geöffnet Einatmen: in GS bleiben Ausatmen: OK so absenken, dass sich A mit Rumpf nach unten vorne bewegen, EB bleiben am Körper 8 -10x</p> 	<p>Übung 7: Sit-Ups GS: RL, B 90° gebeugt, A vor der Brust verschränken Einatmen: in GS bleiben Ausatmen: OK leicht anheben, BM anspannen 8 -10x</p> 

Hinweise: Übungen nacheinander zügig und kontrolliert durchführen. Oberkörper und Kopf stets gerade halten. Vor dem Trainingsprogramm 5 -10 min allgemeine Erwärmung, z.B. Laufen am Ort oder Arm-, Rumpf- und Kopfkreisen. Zwischen den einzelnen Übungen 30 sec Pause. Turnschuhe und Handtuch sind hilfreich.

Legende: GS Grundstellung; RL Rückenlage; SL Seitenlage; OK Oberkörper; EB Ellenbogen; A Arme; B Beine; HG Handgelenke; SG Schultergelenke; BBM Beckenbodenmuskulatur; BM Bauchmuskulatur