

Kräftigung Laufen

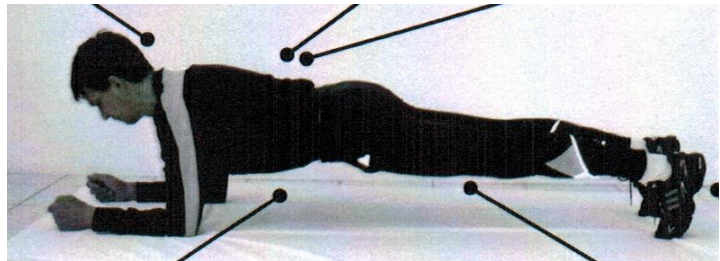
Allgemeines:

- Übungen langsam ausführen
- Übungen nur so lange machen, wie diese korrekt ausgeführt werden können.
- Statische Übungen: möglichst lange in korrekter Position bleiben
- Dynamische Übungen: min. 12 Wiederholungen

Übungen:

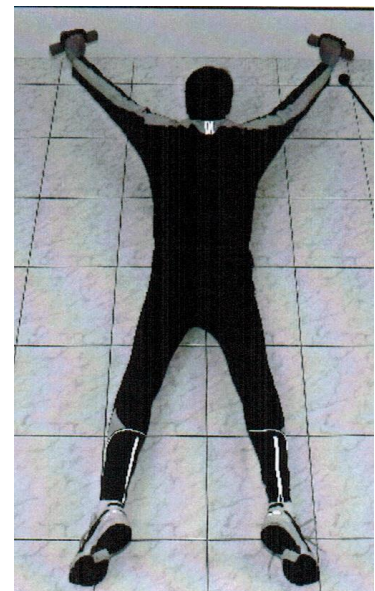
1. Ellbogen – Zehen – Stand (wenn nicht möglich Ellbogen – Knie – Stand)

- Brustbein rausstrecken
- Bauchnabel einziehen (kein Hohlkreuz)
- Schulter / Becken / Knie / Fersen sind auf einer Geraden
- Steissbein leicht zwischen Beine einklemmen



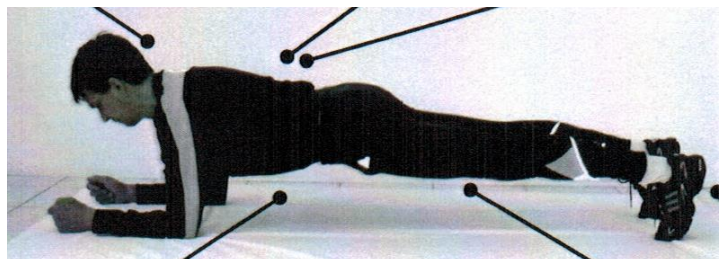
2. Superman in Bauchlage

- Bauch leicht anspannen
- Arme möglichst hoch (dabei nicht zu stark ins Hohlkreuz kommen) und wieder zurück ohne abstellen
- 15 Wiederholungen langsam



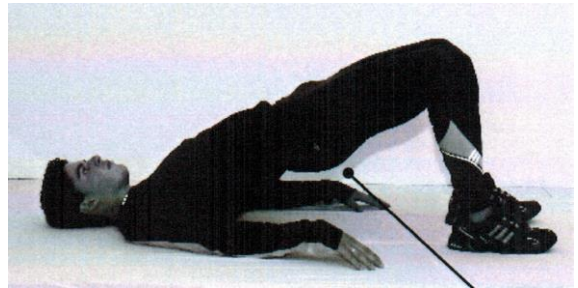
3. Ellbogen – Zehen – Stand (wenn nicht möglich Ellbogen – Knie – Stand)

- Brustbein rausstrecken
- Bauchnabel einziehen (kein Hohlkreuz)
- Schulter / Becken / Knie / Fersen sind auf einer Geraden
- Steissbein leicht zwischen Beine einklemmen
- 1 Bein nach dem andern leicht abheben (keine Hohlkreuzstellung beim Abheben)
- 15-mal jedes Bein



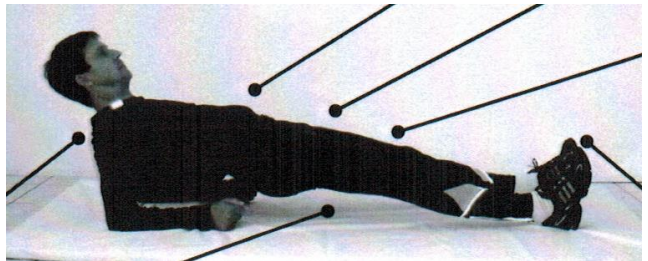
4. Bridging

- Becken vom Boden abheben (nicht ins Hohlkreuz drücken)
- Finger beidseits vorne auf Beckenknochen
- 1 Bein nach dem andern leicht abheben (Becken muss stabil bleiben)
- 15-mal jedes Bein



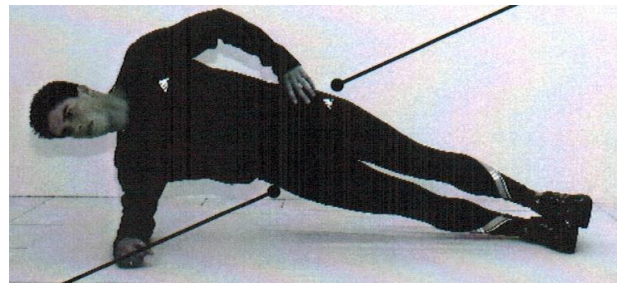
5. Ellbogen – Fersen – Stand

- Knie sind nicht ganz gestreckt
- Schulter / Becken / Ferse sind auf einer Geraden
- Wenn es nicht geht: Bridging jedoch Füße weiter weg vom Gesäss wie bei Übung 4
- 1 Bein nach dem andern leicht abheben
- 15-mal jedes Bein



6. Stütz seitwärts

- Aus der Schulter rausstützen
- Gestreckt mit Spannung der Bauchmuskeln
- Wenn es nicht geht: Ellbogen – Knie – Stütz seitwärts
- Oberes Bein abheben und zurück
- 15-mal



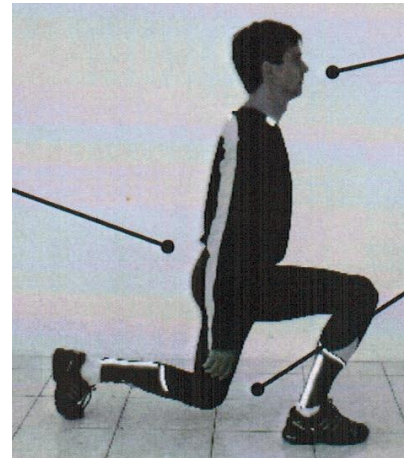
7. Stütz seitwärts

- Aus der Schulter rausstützen
- Gestreckt mit Spannung der Bauchmuskeln
- Wenn es nicht geht: Ellbogen – Knie – Stütz seitwärts
- Oberes Bein abheben und nach vorne und hinten bewegen, dabei im Rumpf stabil bleiben
- 10-mal



8. Kniebeuge in Schrittstellung

- In der Endstellung rechter Winkel in beiden Knien und Oberkörper senkrecht in der Verlängerung des hintern Oberschenkel
- Knie muss über dem Fuss bleiben
- 15-mal jedes Bein



9. Wechselsprung aus Endstellung der oberen Übungen

- Jedes Mal aus tiefer Stellung hochspringen
- 20-mal

10. Kniebeuge einbeinig mit Laufbewegung

- Ausgangsstellung: in Kniebeuge auf rechtem Bein, linkes Bein nach hinten ausgestreckt, rechter Arm vorne, linker Arm hinten
- Endstellung: rechtes Bein ganz gestreckt, wenn möglich auf Zehen, linkes Knie hochgezogen (Oberschenkel horizontal), rechter Arm oben, linker Arm hinten
- Diese Laufbewegung langsam von der Ausgangsstellung bis in die Endstellung und wieder zurück ausführen
- Knie muss immer über Fuss bleiben
- 15-mal rechts dann 15-mal einbeinig auf diesem Bein hüpfen
- 15-mal links dann 15-mal einbeinig auf diesem Bein hüpfen

