

Rückwärtsbewegung (vordere Muskelkette)



Dein Unterkörper

Steh etwa hüftbreit und halte Deine Füße parallel. Leg Deine Hände auf Dein Gesäß und lass den Po während der gesamten Übung locker.

Dein Oberkörper

Bring Dein Kinn in Richtung Brustbein.

Die Übungsausführung

Schieb Dein Becken nach vorn und bring Deinen Oberkörper möglichst weit nach hinten. Verlager dabei Dein Körpergewicht auf den Vorfuß und drück Deine Zehen in den Boden. Achte darauf, dass Du Deine Knie während der Ausführung gestreckt bleiben. Halte diese Position drei bis fünf ruhige Atemzüge (max. 20 Sekunden).

Worauf Du besonders achten solltest

Führe die Übung zu Beginn nicht zu häufig durch. Wenn Du geübt bist, gern bis zu 3 x täglich (1 bis 3 Wiederholungen). Gib Deinem Körper, bzw. den Strukturen die Chance, sich langsam anzupassen.

Rumpfbeuge (hintere Muskelkette)



Dein Unterkörper

Steh etwa hüft- bis schulterbreit und halte Deine Füße parallel.

Dein Oberkörper

Keine besonderen Hinweise.

Die Übungsausführung

Runde Deinen Rücken möglichst weit nach vorn-unten, während Deine Hände diagonal tief nach vorn schieben. Eine Bodenberührung ist nicht erforderlich. Halte Deine Knie gestreckt, während Du Dein Gewicht auf den Vorfuß verlagerst und sich Deine Fersen leicht vom Boden abheben. Halte diese Position drei bis fünf ruhige Atemzüge (max. 20 Sekunden).

Worauf Du besonders achten solltest

Führe die Übung zu Beginn nicht zu häufig durch. Wenn Du geübt bist, gern bis zu 3 x täglich (1 bis 3 Wiederholungen). Gib Deinem Körper, bzw. den Strukturen die Chance, sich langsam anzupassen.