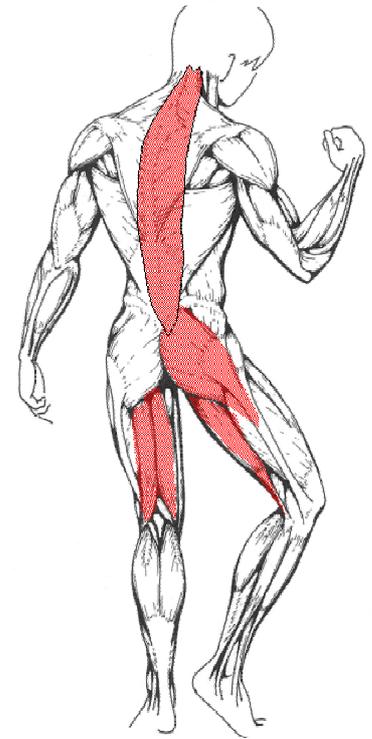


115: Stützen auf Ellenbogen

Trainierte Muskeln: Rückenstrecker (M. erector spinae), Hüftstrecker (Gesäßmuskeln und hintere Oberschenkelmuskeln)

Benötigte Geräte: Turnmatten



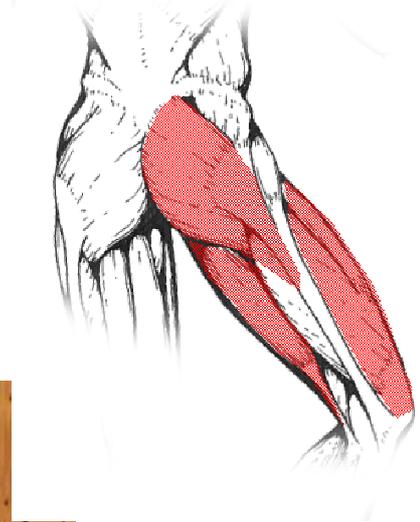
Bewegungsbeschreibung:

- In Rückenlage stützt man sich auf Ellenbogen und Fersen.
- Ist die Übung zu leicht oder zu eintönig, kann man wechselseitig ein Bein anheben.

126: Halbe Hocke, rechtes und linkes Bein anheben

Trainierte Muskeln: Beinstrecker (M. quadrizeps), Hüftstrecker (Gesäßmuskeln, hintere Oberschenkelmuskeln)

Benötigte Geräte: Eine Wand



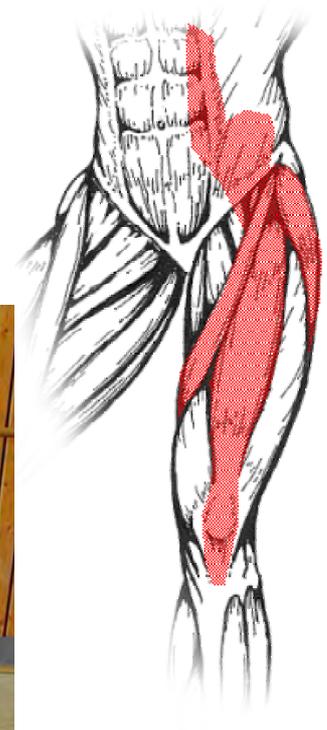
Bewegungsbeschreibung:

- Man stellt sich mit den Füßen in einer Entfernung von einem $\frac{1}{2}$ m vor die Wand lehnt sich an dieser an.
- Dann beugt man die Beine bis zu einem Winkel von 100° (nicht darunter, da unter diesem Winkel die Belastung für die Kniegelenke zu hoch wird).
- Nun wird **abwechselnd das rechte und linke Bein für 10 Sekunden** angehoben.

165: Dehnung der Hüftbeuger, links und rechts im Wechsel

Trainierte Muskeln: Hüftbeuger (Lendendarmbeinmuskel (M. iliopsoas), gerader Schenkelmuskel (M. rectus femoris))

Benötigte Geräte: Turnmatten



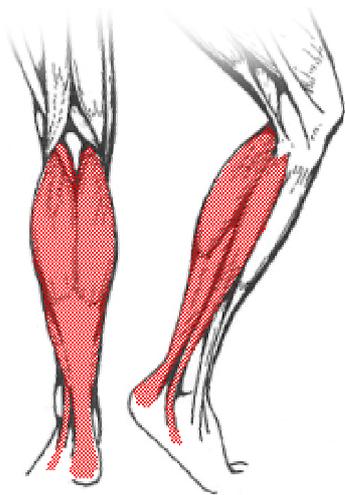
Bewegungsbeschreibung:

- Man macht mit dem linken Bein einen Ausfallschritt und setzt das rechte Knie auf die Matte, wobei die Fußspitze nach hinten gestreckt wird.
- Nun wird die rechte Hüfte schräg nach vorn zum Boden gedrückt, bis sich ein Dehngefühl in der rechten Hüfte einstellt.
- **Nach der Hälfte der Zeit: Beinwechsel.**

167: Dehnung der Wadenmuskeln, links und rechts im Wechsel

Trainierte Muskeln: Zwillingswadenmuskel (M. gastrocnemius)

Benötigte Geräte: -



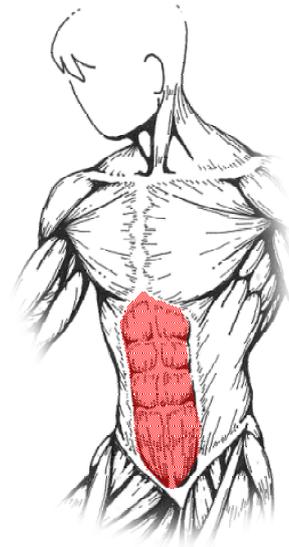
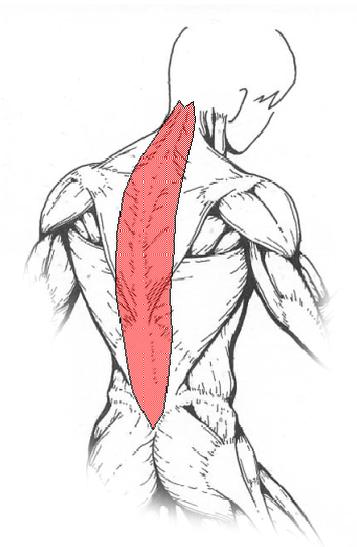
Bewegungsbeschreibung:

- Man stellt sich im Abstand von einem $\frac{1}{2}$ m vor die Wand und stützt sich mit den Händen gegen diese.
- Dann stellt man das rechte Bein einen $\frac{1}{2}$ m nach hinten und dreht den rechten Fuß etwas (15°) nach außen.
- Nun lässt man die Hüfte etwas nach vorn sinken, wobei man das rechte Bein gestreckt hält, bis sich ein Dehngefühl in der rechten Wade einstellt.
- Die Ferse des rechten Fußes bleibt dabei stehen, die Ferse wird nicht angehoben.
- **Nach der Hälfte der Zeit: Beinwechsel.**

168: Katzenbuckel und Pferderücken im Wechsel

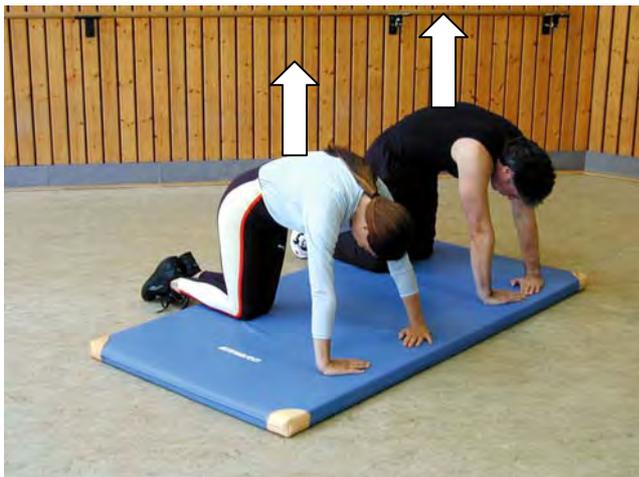
Trainierte Muskeln: Dehnungsübung für die Rückenstrecker (M. erector spinae), den geraden Bauchmuskel (M. rectus abdominis) und Mobilisation der Wirbelsäule

Benötigte Geräte: Turnmatten



Bewegungsbeschreibung:

- Vierfüßlerstand, abwechselnd jeweils 10 Sekunden:



- „Katzenbuckel“ (Kopf auf die Brust, Rücken beugen), und

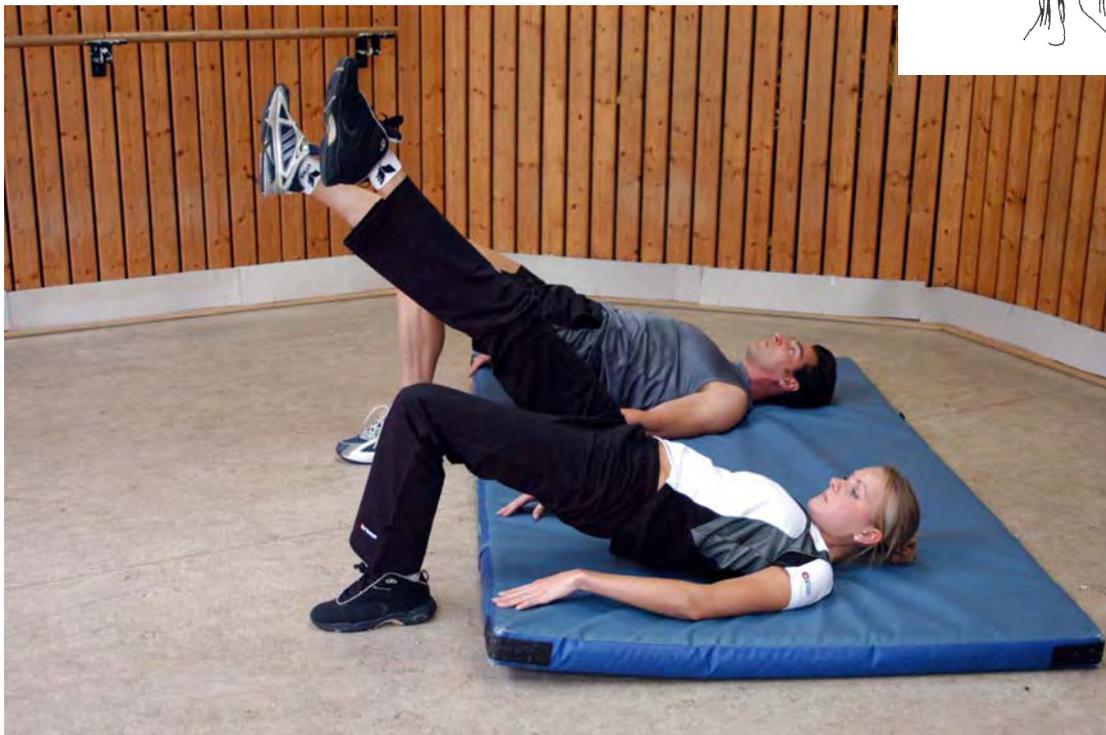
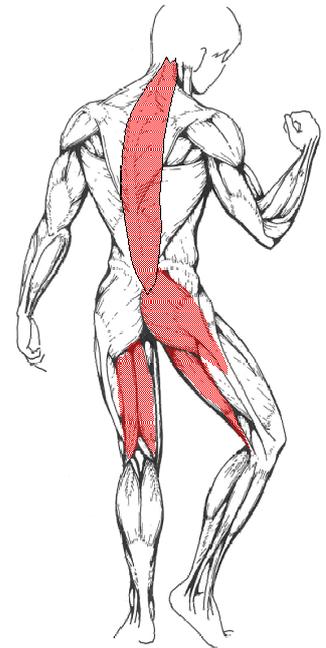


- „Pferderücken“ (Kopf anheben, Bauch durchhängen lassen).

266: Brücke einbeinig

Trainierte Muskeln: Rückenstrecker (M. erector spinae), Hüftstrecker (Gesäßmuskeln und hintere Oberschenkelmuskeln)

Benötigte Geräte: Turnmatten



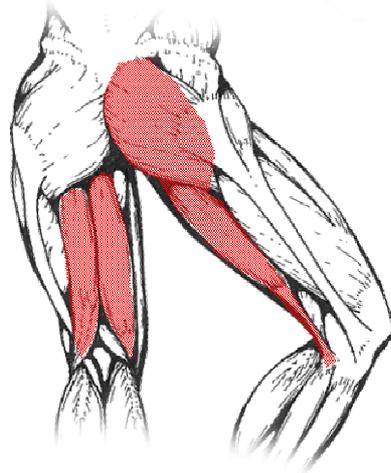
Bewegungsbeschreibung:

- In Rückenlage werden die Beine gebeugt und die Hüfte wird angehoben.
- Nun wird wechselseitig ein Bein für 10 Sekunden angehoben.
- Auf hohe Hüfte achten.

268: Kniestand, rechtes Bein anhocken und wegstrecken

Trainierte Muskeln: Hüftstrecker
(Gesäßmuskeln und hintere Oberschenkelmuskeln)

Benötigte Geräte: Turnmatten



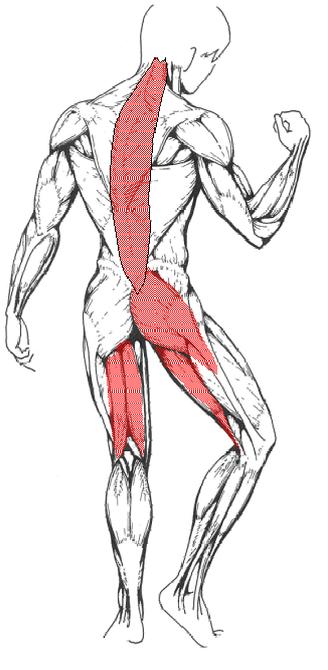
Bewegungsbeschreibung:

- Aus dem Kniestand wird das rechte Bein 10 Mal angehockt (Knie zur Brust) und wieder weggestreckt (bis in die Waagerechte, nicht höher).
- Danach das linke Bein.

269: Kniestand, rechter Arm und linkes Bein anheben

Trainierte Muskeln: Rückenstrecker (M. erector spinae), Hüftstrecker (Gesäßmuskeln und hintere Oberschenkelmuskeln)

Benötigte Geräte: Turnmatten



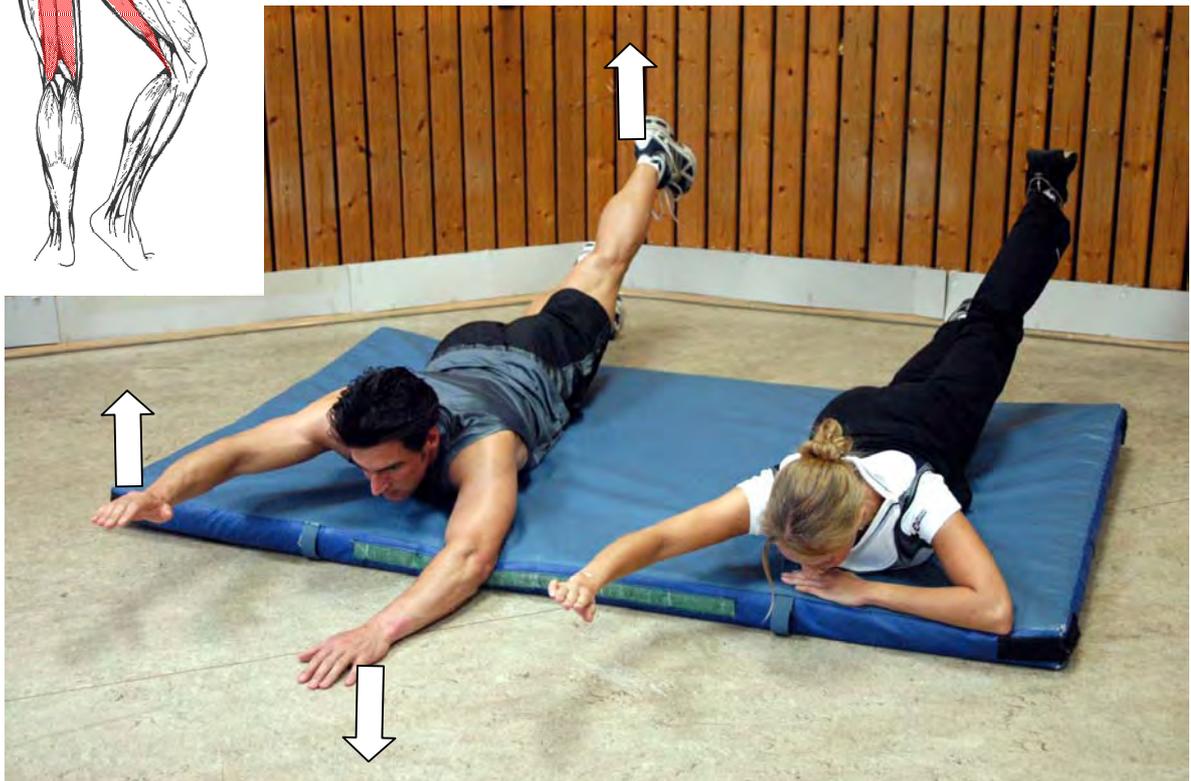
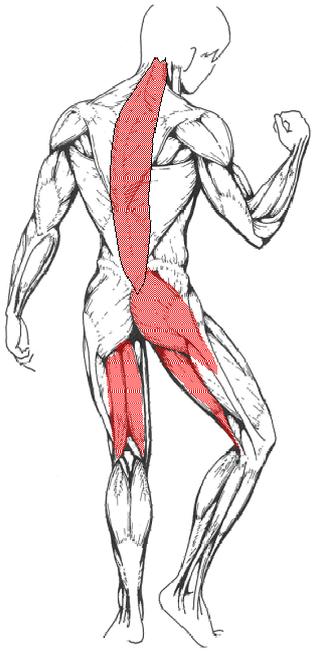
Bewegungsbeschreibung:

- Aus dem Kniestand wird der rechte Arm das linke Bein angehoben (bis in die Waagerechte, nicht höher) und dort für 10 Sekunden gehalten.
- Danach der linke Arm und das rechte Bein.

271: Bauchlage, rechten Arm und linkes Bein anheben

Trainierte Muskeln: Rückenstrecker (M. erector spinae), Hüftstrecker (Gesäßmuskeln und hintere Oberschenkelmuskeln)

Benötigte Geräte: Turnmatten



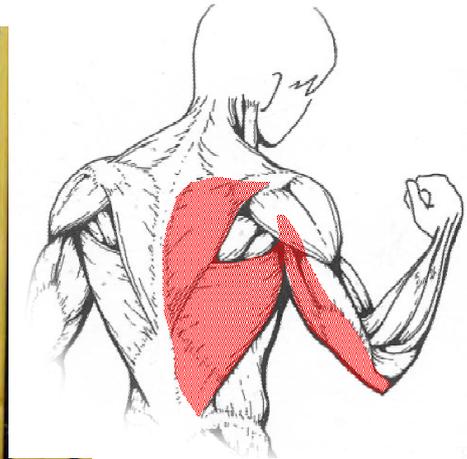
Bewegungsbeschreibung:

- In Bauchlage wird der rechte Arm und das linke Bein angehoben und dort für 10 Sekunden gehalten.
- Danach der linke Arm und das rechte Bein.

279: Dehnung von Latissimus / Trizeps

Gedehnte Muskeln: Rückenmuskeln: Breiter Rückenmuskel (M. latissimus dorsi),
Streckmuskeln des Armes: Dreiköpfiger Armstrecker (M. triceps brachii)

Benötigte Geräte: -



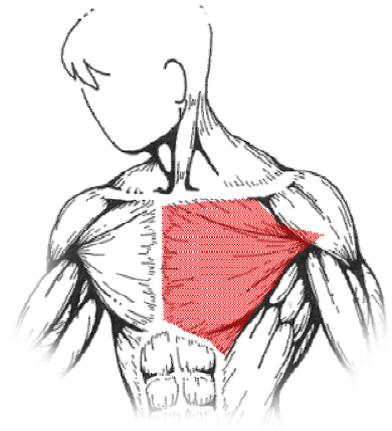
Bewegungsbeschreibung:

Den Arm maximal beugen und mit der Gegenhand den Ellenbogen zur Seite ziehen.

286: Dehnung der Brustmuskeln an der Wand

Gedehnte Muskeln: Großer Brustmuskel (M. pectoralis major)

Benötigte Geräte: -



Bewegungsbeschreibung:

Der Ellenbogen sollte sich oberhalb des Schultergelenkes befinden. Der Daumen zeigt nach vorn. Die Dehnung wird durch Wegdrehen des Körpers herbeigeführt. Diese Übung dehnt auch den vorderen Sägemuskel.

290: Grätschstand: Dehnung der Adduktoren einseitig

Gedehnte Muskeln: Adduktoren: Schenkelanzieher (Mm. adductores)

Benötigte Geräte: -



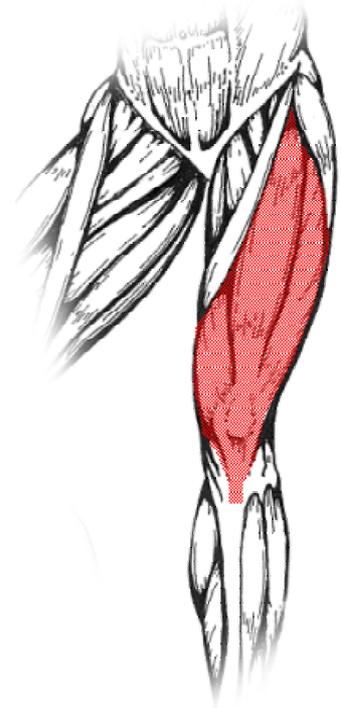
Bewegungsbeschreibung:

Aus dem Grätschstand ein Knie beugen und mit beiden Händen darauf abstützen. Um die Dehnung zu verstärken, das gebeugte Knie vorschieben!

291: Dehnung des Quadrizeps

Gedehnte Muskeln: Kniestrecker: Vierköpfiger Schenkelmuskel (M. quadriceps femoris)

Benötigte Geräte: -



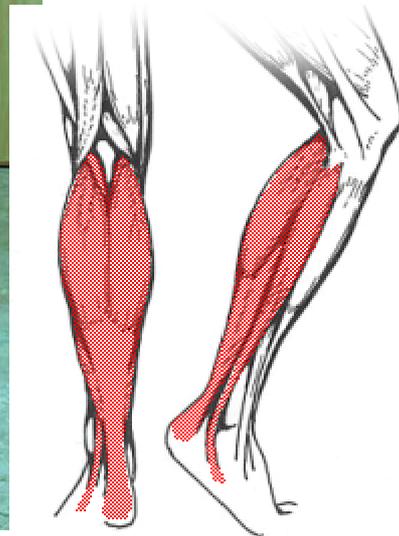
Bewegungsbeschreibung:

Das Knie wird maximal gebeugt (1), die Hüfte überstreckt (2) und man sollte versuchen, das Becken aufzurichten (3).

297: Dehnung der Wadenmuskeln durch die Rumpfbeuge mit überkreuzten Füßen

Gedehnte Muskeln: Beuger („Senker“) des Fußes:
- Zwillingswadenmuskel (M. gastrocnemius)
- Schollenmuskel (M. soleus)

Benötigte Geräte: -



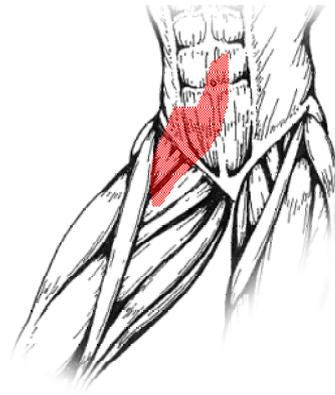
Bewegungsbeschreibung:

Ein Fuß wird von außen neben den anderen gestellt und dann beugt man sich nach vorn. Auf geraden Rücken achten, d.h. nach vorn oben blicken. Durch Zug an den Waden kann die Dehnung gesteigert werden. Diese Übung lässt sich auch angelehnt an der Wand durchführen.

299: Dehnung der Hüftbeuger im Knien

Gedehnte Muskeln: Hüftbeuger:
Lendendarmbeinmuskel (M. iliopsoas)

Benötigte Geräte: Turnmatten



Bewegungsbeschreibung:

Im Knien wird ein Bein nach vorn gestellt und danach die Hüfte nach vorn geschoben. Stellt sich kein Dehngefühl in der Leistenregion ein, muss man den vorderen Fuß weiter vorn aufsetzen.

304: Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskeln im Grätschsitz

Gedehnte Muskeln: Ischiokrurale Muskeln, Funktion: Strecken der Hüfte und Beugen der Knie

- zweiköpfiger Schenkelmuskel (M. biceps femoris),
- Halbsehnenmuskel (M. semitendinosus),
- Plattsehnenmuskel (M. semimembranosus)

Benötigte Geräte: Turnmatten



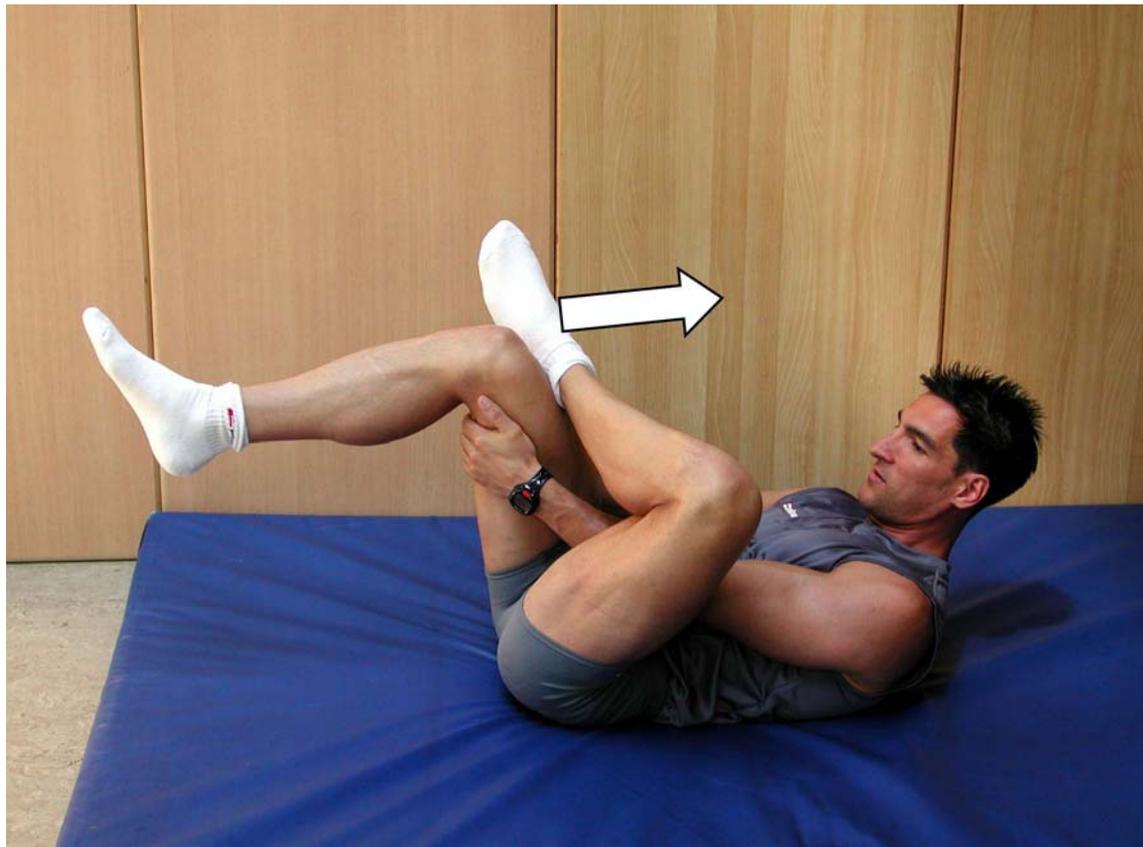
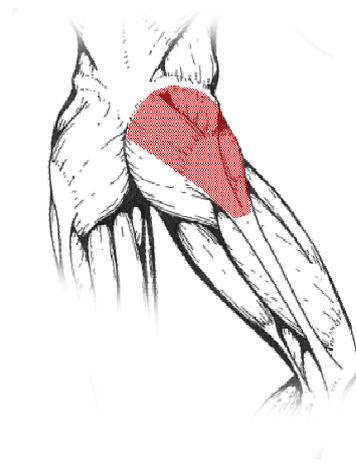
Bewegungsbeschreibung:

Man setzt sich mit maximal gespreizten Beinen hin und senkt den gestreckten Rumpf ab. Durch Zug mit den Händen am Mattenrand wird die Dehnung ggf. gesteigert. Rücken gestreckt halten, d.h., die unteren Rückenmuskeln sollten angespannt werden (Blick nach vorn oben). Die Dehnung kann auch durch Zug mit den Händen an den Füßen oder an den Unterschenkeln verstärkt werden.

306: Dehnung der Gesäßmuskeln durch Zug am Gegenbein

Gedehnte Muskeln: Abduktoren:
mittlerer Gesäßmuskel (M. gluteus medius)

Benötigte Geräte: Turnmatten



Bewegungsbeschreibung:

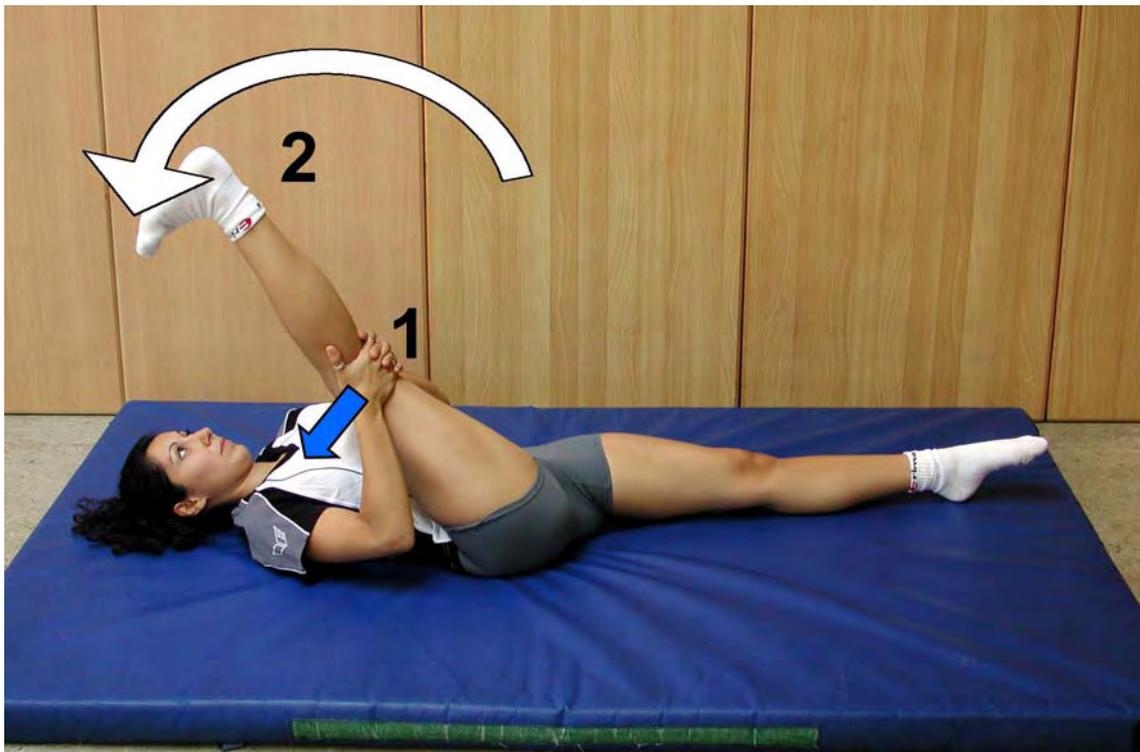
Man legt den linken Fuß auf das rechte Knie, umgreift den rechten Oberschenkel mit beiden Händen und zieht ihn zum Oberkörper.

310: Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskeln durch Beinstreckung

Gedehnte Muskeln: Ischiokrurale Muskeln, Funktion: Strecken der Hüfte und Beugen der Knie

- zweiköpfiger Schenkelmuskel (M. biceps femoris),
- Halbsehnenmuskel (M. semitendinosus),
- Plattsehnenmuskel (M. semimembranosus)

Benötigte Geräte: Turnmatten



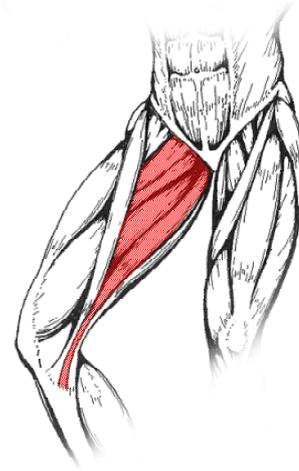
Bewegungsbeschreibung:

Der Oberschenkel wird nahe der Kniekehle mit beiden Händen umgriffen und zum Oberkörper gezogen (1), dann wird das Knie durch die Kraft des vorderen Oberschenkelmuskels maximal gestreckt (2). Dies ist eine Variante des AC-Stretchings.

312: Dehnung der Adduktoren: „Mit den Oberschenkeln flattern“

Gedehnte Muskeln: Adduktoren: Schenkelanzieher (Mm. adductores)

Benötigte Geräte: Turnmatten



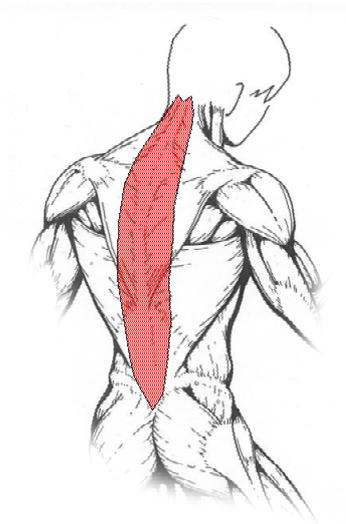
Bewegungsbeschreibung:

Aufrecht hinsetzen, d.h., die unteren Rückenmuskeln sollten angespannt werden. Die Beine beugen, so dass sich die Fußsohlen berühren. Diese Übung kann zunächst dynamisch durchgeführt werden („Mit den Oberschenkeln flattern“). Im Anschluss die Knie mit den Händen oder mit den Ellenbogen nach außen drücken.

317: Dehnung der Rückenstrecker (Man macht sich ganz klein)

Gedehnte Muskeln: Streckmuskeln der Wirbelsäule:
Langer Rückenstrecker (M. erector spinae)

Benötigte Geräte: Turnmatten



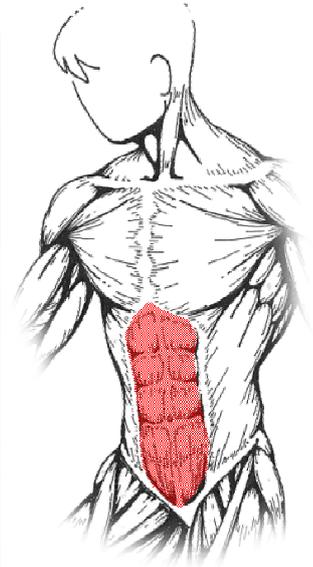
Bewegungsbeschreibung:

Der Kopf wird zwischen die Knie genommen, die Füße werden umfasst.
„Man macht sich ganz klein“.

66: Bauchpressen (Unterschenkel angehoben)

Trainierte Muskeln: Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis)

Benötigte Geräte: Turnmatten



Bewegungsbeschreibung:

- Die Oberschenkel werden senkrecht angehoben, die Knie um 90° gebeugt, die Finger berühren die Schläfen.
- Der Kopf wird auf die Brust genommen, die Schultern und der obere Rücken werden eingerollt.
- Der untere Rücken bleibt liegen.
- Danach wieder langsam ablegen, aber nicht ganz (der Kopf bleibt oben).
- Bewegungstempo: Langsam, kontrolliert; ohne Schwung.

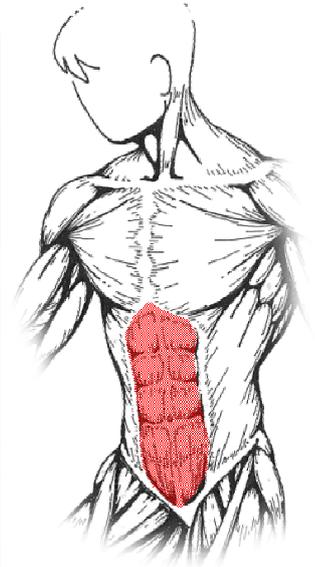
Nach der Übung sollte man für 20 Sekunden in die Brücke gehen.



66: Bauchpressen (Unterschenkel angehoben)

Trainierte Muskeln: Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis)

Benötigte Geräte: Turnmatten



Bewegungsbeschreibung:

- Die Oberschenkel werden senkrecht angehoben, die Knie um 90° gebeugt, die Finger berühren die Schläfen.
- Der Kopf wird auf die Brust genommen, die Schultern und der obere Rücken werden eingerollt.
- Der untere Rücken bleibt liegen.
- Danach wieder langsam ablegen, aber nicht ganz (der Kopf bleibt oben).
- Bewegungstempo: Langsam, kontrolliert; ohne Schwung.

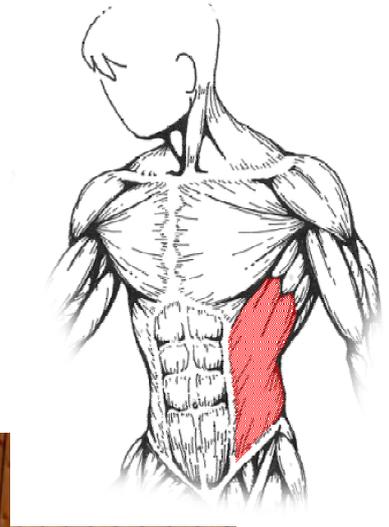
Nach der Übung sollte man für 20 Sekunden in die Brücke gehen.



68: Bauchpressen links

Trainierte Muskeln: Äußerer schräger Bauchmuskel (M. obliquus externus abdominis), linke Seite

Benötigte Geräte: Turnmatten



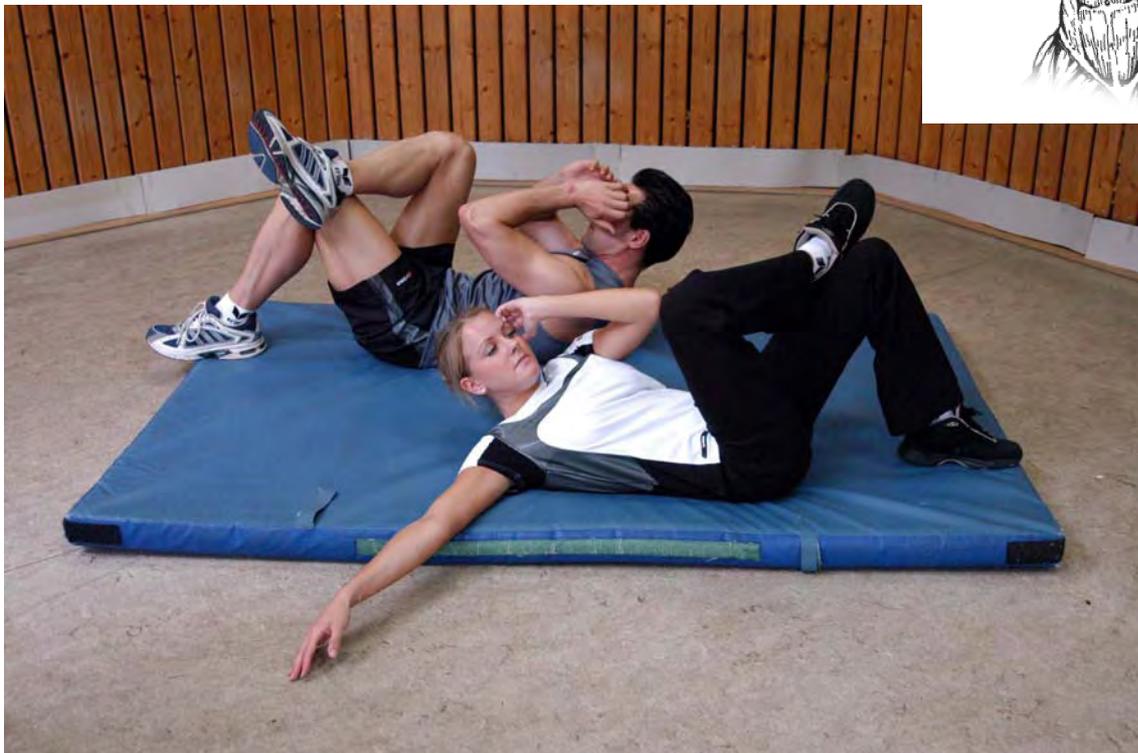
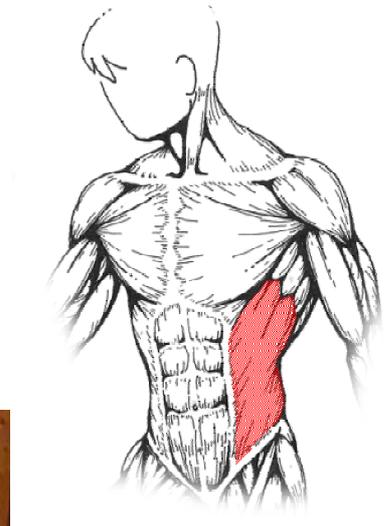
Bewegungsbeschreibung:

- Die Beine werden gebeugt. Der linke Fuß wird auf das rechte Knie gelegt.
- Die Hände werden an die Schläfen genommen (Ellenbogen nach außen).
- Man versucht, mit dem rechten Ellenbogen das linke Knie zu berühren.
- Danach wieder langsam ablegen, aber nicht ganz (der Kopf bleibt oben).
- Bewegungstempo: Langsam, kontrolliert; ohne Schwung.

69: Bauchpressen rechts

Trainierte Muskeln: Äußerer schräger Bauchmuskel (M. obliquus externus abdominis), rechte Seite

Benötigte Geräte: Turnmatten



Bewegungsbeschreibung:

- Die Beine werden gebeugt. Der rechte Fuß wird auf das linke Knie gelegt.
- Die Hände werden an die Schläfen genommen (Ellenbogen nach außen).
- Man versucht, mit dem linken Ellenbogen das rechte Knie zu berühren.
- Danach wieder langsam ablegen, aber nicht ganz (der Kopf bleibt oben).
- Bewegungstempo: Langsam, kontrolliert; ohne Schwung.

70: Stützen auf Ellenbogen

Trainierte Muskeln: Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis), Hüftbeuger (Lendendarmbeinmuskel (M. iliopsoas), gerader Schenkelmuskel (M. rectus femoris))

Benötigte Geräte: Turnmatten



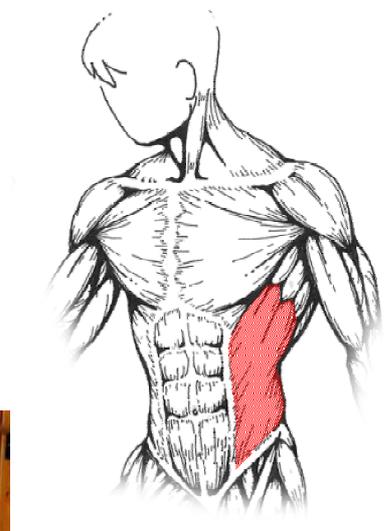
Bewegungsbeschreibung:

- Die Hände werden gefaltet und man stützt sich auf Ellenbogen und Fußspitzen.
- Ist die Übung zu leicht oder zu eintönig, kann man wechselseitig ein Bein anheben.
- Das Gesäß sollte sich immer auf Höhe der Schultern befinden, **nicht durchhängen!**

71: Seitstützen rechts

Trainierte Muskeln: Die äußeren schrägen Bauchmuskeln (M. obliquus externus abdominis) und der viereckige Lendenmuskel (M. quadratus lumborum) der rechten Seite

Benötigte Geräte: Turnmatten



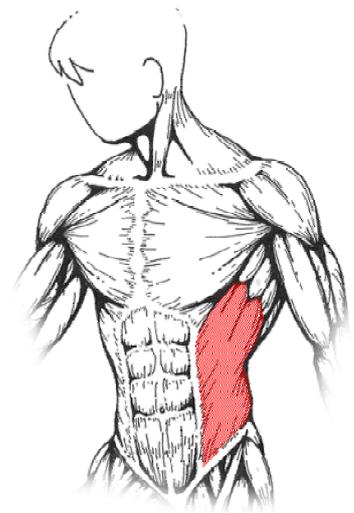
Bewegungsbeschreibung:

- Man legt sich auf die rechte Seite und stützt sich auf den rechten Ellenbogen und auf den Außenrand des rechten Fuß.
- Fällt die Übung sehr schwer, kann man sich mit der linken Hand abstützen.
- Ist die Übung zu leicht oder zu eintönig, kann man die Hüfte absenken und anheben.

72: Seitstützen links

Trainierte Muskeln: Die äußeren schrägen Bauchmuskeln (M. obliquus externus abdominis) und der viereckige Lendenmuskel (M. quadratus lumborum) der linken Seite

Benötigte Geräte: Turnmatten



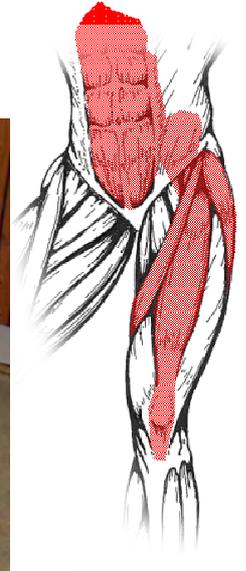
Bewegungsbeschreibung:

- Man legt sich auf die linke Seite und stützt sich auf den linken Ellenbogen und auf den Außenrand des linken Fuß.
- Fällt die Übung sehr schwer, kann man sich mit der rechten Hand abstützen.
- Ist die Übung zu leicht oder zu eintönig, kann man die Hüfte absenken und anheben.

81: Beine geschlossen abwechselnd anziehen - strecken

Trainierte Muskeln: Gerader Bauchmuskel (M. rectus abdominis), Hüftbeuger (Lendendarmbeinmuskel (M. iliopsoas), gerader Schenkelmuskel (M. rectus femoris))

Benötigte Geräte: Turnmatten



Bewegungsbeschreibung:

- Die Hände werden neben den Hüften abgestützt.
- Dann werden die Beine abwechselnd angezogen und wieder gestreckt (aber nicht ganz durchstrecken).

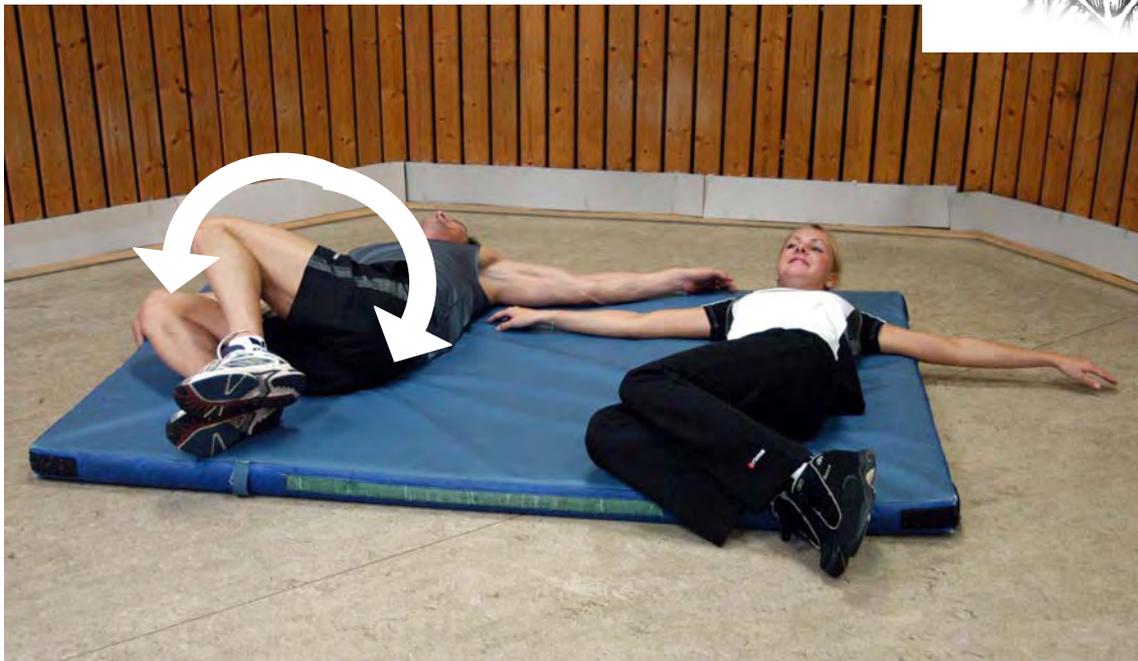
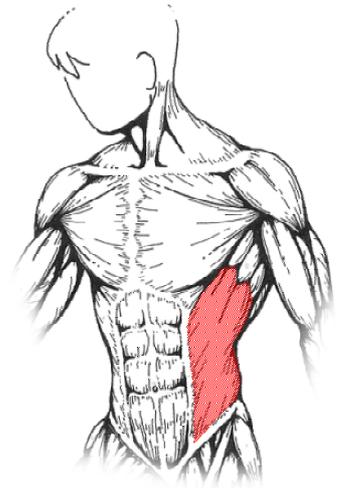
Nach der Übung sollte man für 20 Sekunden in die Brücke gehen.



83: Scheibenwischer mit gebeugten Beinen

Trainierte Muskeln: Äußere schräge Bauchmuskeln
(M. obliquus externus abdominis)

Benötigte Geräte: Turnmatten



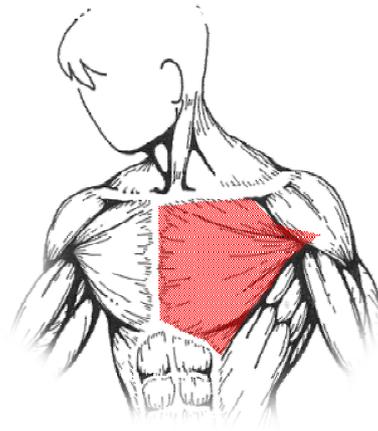
Bewegungsbeschreibung:

- Man legt sich auf den Rücken, die Arme werden zur Seite gestreckt.
- Die gebeugten Beine werden senkrecht angehoben.
- Dann werden die Beine abwechselnd nach rechts und links zum Boden gesenkt (aber nicht ganz abgelegt, nur bis kurz vor dem Boden).

318: Dehnung der Brustmuskeln im Knien

Gedehnte Muskeln: Großer Brustmuskel (M. pectoralis major)

Benötigte Geräte: Eine Turnmatte



Bewegungsbeschreibung:

Im Knien werden die Arme gestreckt und auf die Matte gelegt. Brust zum Boden drücken und mit den Fingern nach vorne „krabbeln“.