

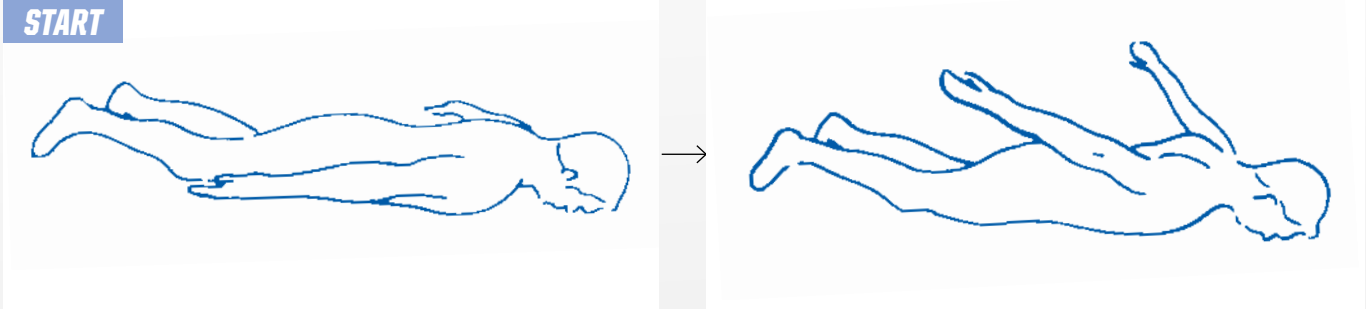


RÜCKENFLIEGER/ LIEGESTÜTZ MIT BEINPUMPE

Mit einer neuen Serie von dynamischen Übungen, die Sie zu Hause oder eigentlich überall machen können, möchte die TSG Hoffenheim zu Ihrer Fitness beitragen. Damit die Übungen etwas bringen, sollten sie dreimal pro Woche gemacht werden.

ÜBUNG 1 Liegender Rückenflieger

START



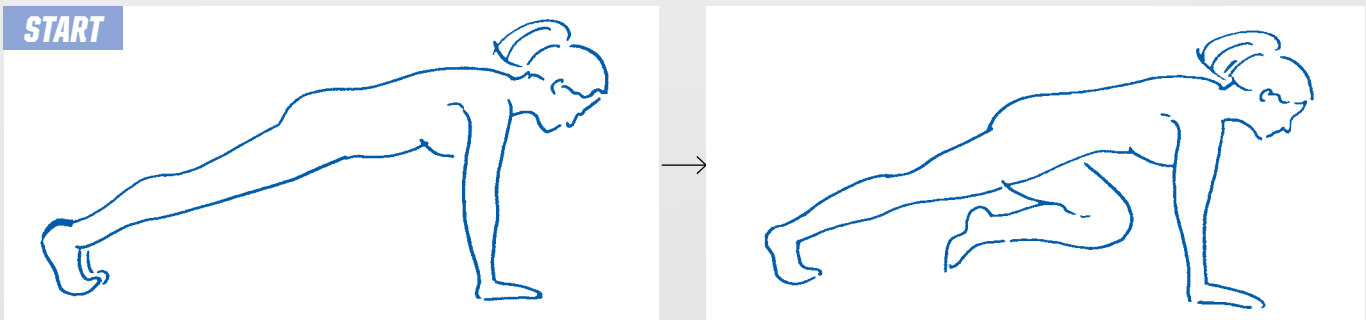
1. Flach mit dem Bauch auf den Boden legen, Kopf ist nach unten gerichtet, die Beine liegen locker lang gestreckt, die Arme werden seitlich zur Seite ausgestreckt.
2. Nun die Arme seitlich vom Körper anheben, die Handflächen nach oben drehen. Es muss Spannung im Rücken entstehen. Die Position wird einige Sekunden gehalten, ehe die Arme wieder zum Boden sinken dürfen. Anfänger legen die Arme auf dem Boden ab, Fortgeschrittene wiederholen die Übung möglichst oft, ohne die Arme abzulegen.

Beachte: Die Übung langsam machen, ruhig und bewusst atmen, die Arme nicht hochreißen, aber möglichst hoch nehmen und in dieser Position halten. Die Haltung der Arme variieren, indem sie weiter nach hinten zum Po geschoben werden.

Wiederholungen: Je nach Fitnessgrad des Übenden 8 bis 25 Wiederholungen, dann 20 bis 40 Sekunden Pause. Insgesamt 3 Sätze.

ÜBUNG 2 Liegestütz mit Beinpumpe

START



1. In den Liegestütz begeben. Dabei wird der Körper, der eine gerade Linie bildet, nur auf den Zehenspitzen und den Händen abgestützt. Hände unter den Schultern, Bauch anspannen.
2. Nun den linken Fuß vom Boden heben, das Bein anheben und das Knie langsam gerade zur Brustmitte ziehen. Dann das Bein wieder nach hinten strecken. Danach das Bein wieder anziehen, aber das Knie zur linken Schulter hin ziehen, beim dritten Mal zur rechten Schulter.

Beachte: Die Übung zu Anfang langsam und geduldig ausführen. Nicht ruckhaft das Bein anwinkeln, sondern langsam. Versuchen, das Knie möglichst weit an die Brust heranzubekommen, was für Anfänger schwierig sein könnte.

Wiederholungen: 5 Wiederholungen mit dem linken Bein zur Brust/zur linken/zur rechten Schulter. Dann das rechte Bein mit fünf Wiederholungen (zur Brust/linke/rechte Schulter). Nach je 60 Sekunden Pause folgt der 2. und der 3. Satz.