

# Übungsprogramm „Bauch und Rücken“ Dauer ca. 20 min

Du brauchst eine Matte oder eine andere Unterlage.

## Aufwärmen (2 bis 3 min): Steh Hüftbreit und schwinge die Arme!

Gegengleich. Öffne und schließ die Hände!



Parallel. Komm auf die Zehen!



- Kreise die Arme einzeln nach hinten! Schau hinter Deiner Hand her!

- Kreise Deine Arme parallel vorwärts und dann rückwärts!

## Locker aus! Atme tief ein und aus!



**1 Kniebeuge:** Hüftbreiter Stand, Po nach hinten schieben, Arme nach vorne schieben!

8 bis 12 Wiederholungen / 2 Durchgänge



**Vierfüßlerstand:** Handgelenke unter den Schultern, Knie unter den Hüften, Kopf schaut zum Boden. Bauch ist fest!

-mach den Rücken rund! **Katzenbuckel**  
-lass den Rücken durchhängen!

**Pferderücken.** Im Wechsel!



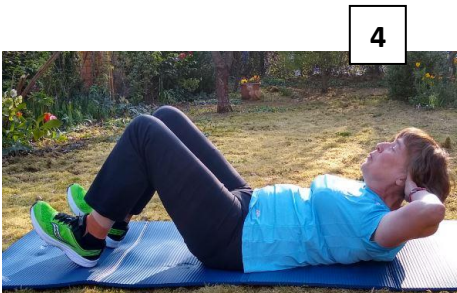
*Lass Dir 1 bis 2 min Zeit für diese Übung*



**3**

### Arme und Beine heben:

- Hebe im 1. Durchgang nur das Bein nach hinten an. Heben und senken ohne abzusetzen. **Jede Seite 8 bis 12 Mal**  
- Hebe im 2. Durchgang rechten Arm und linkes Bein und umgekehrt! 20 – 30 sec Halten! Wechseln! **Jede Seite 2 bis 4 Mal**  
*Zwischendurch den Po zu den Fersen schieben und/oder Katzenbuckel und Pferderücken!*



**4**

Stell die Fersen auf! Unterstütze Deinen Kopf mit den Händen! Kopf schaut zum Himmel! Hebe und senke Deinen Oberkörper!

8 bis 15 Mal / 2 Durchgänge

*Zwischendurch streck Dich lang aus, lass die Beine pendeln*



**5**

Hebe nacheinander Deine Beine an! Rechte Winkel! Dein Bauch ist fest! Der untere Rücken drückt in den Boden! Strecke ein Bein, ziehe es wieder heran! Wechseln!



**6**

Hebe nacheinander Deine Beine an! Rechte Winkel! Dein Bauch ist fest! Lege beide Hände außen an ein Knie und drücke, atme aus, löse, atme ein! Wechsel die Seite!

**Je Seite 4 bis 8 Wiederholungen / 2 Durchgänge**

Zum Abschluss mach Dich rund, zieh die Beine heran! Du kannst Dich dehnen (z. B. Dehnpr.-Teil 2) Entspanne!