

# Funktionelle Gymnastik

## ÜBUNGSZIEL

Kräftigung der Beinmuskulatur.



## RICHTIG

Mit dem Rücken an eine Wand lehnen und die Knie beugen. Winkel im Kniegelenk nicht unter 90°.

Dehnung der Rücken- und hinteren Beinmuskulatur.



In Rückenlage ein Bein auf den Boden legen und das andere *Bein* angewinkelt aufstellen. Das angewinkelte Bein am Oberschenkel fassen und zur Brust ziehen. Fußspitze anziehen, das andere Bein gestreckt lassen. Mit den Armen nachgeben und das Bein strecken und in dieser Position halten.

Beweglichkeit der Hüftgelenke und Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur



Standbein leicht gebeugt und das andere Bein gestreckt auf die Ferse stellen. Die Fußspitze anziehen, und das Becken langsam nach hinten schieben, bis die Dehnung in der hinteren Oberschenkelmuskulatur zu spüren ist. Der Rücken bleibt gerade.

**Mobilisation der Wirbelsäule durch die Dehnung der Rückenmuskulatur**



Auf den Rücken legen. Kopf und Beine heben und die Knie vorsichtig so nah wie möglich zur Stirn ziehen.

**Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule und Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur.**



Im Fersensitz den Oberkörper auf die Oberschenkel ablegen und sich zusammenrollen. Die Arme seitlich neben die Unterschenkel legen. Auch die seitliche Embryohaltung dehnt die Rückenmuskulatur bei gleichzeitiger Schonung der Wirbelsäule.

**Beweglichkeit des Rumpfes, Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur und der Rückenstrecker.**



Hinknien und vorne mit etwas gebeugten Armen abstützen. Die Beine und Arme sind schulterbreit auseinander. Die Wirbelsäule nach oben drücken und einen Katzenbuckel machen.

**Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur.**



Ein Bein gestreckt z. B. auf einen kleinen Hocker stellen und die Fußspitze anziehen. Das Standbein ist leicht gebeugt. Mit geradem Rücken nach vorn beugen und das Becken nach hinten schieben.

**Gleichgewichtsübung und Dehnung der vorderen Rumpfmuskulatur.**



In Rückenlage die Arme neben den Kopf legen. Arme strecken und die Hände möglichst in Bodennähe lassen. Zur Unterstützung der Wirbelsäule kann man ein flaches Kissen oder Handtuch unter den Lendenbereich legen.

**Dehnung der vorderen Rumpfmuskulatur.**



Auf Unterschenkel/Füße setzen, die Arme nach vorne strecken und Brustbein in Richtung Boden drücken.

**Ganzkörperentspannung und Dehnung der Rumpfvorderseite.**



In Schulterhöhe die Arme anwinkeln und die Ellenbogen langsam nach hinten führen.

**Kräftigung der Rücken- und  
Schultermuskulatur.**



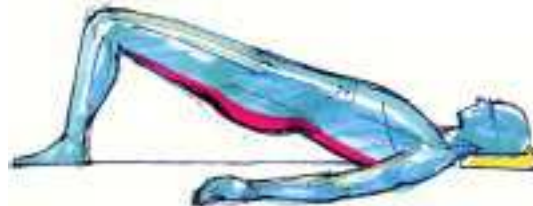
Hinknien und vorne mit leicht gebeugten Armen abstützen. Das rechte Bein strecken und den linken Arm bis in die Waagerechte heben, aber nicht höher. Dann mit der anderen Körperseite wiederholen .

**Kräftigung der Rückenmuskulatur und  
Dehnung der hinteren  
Oberschenkelmuskulatur.**



Mit leicht gebeugten Beinen hinstellen, den Oberkörper leicht nach vorne beugen und die Arme in Verlängerung des Rückens nach oben strecken. Wichtig ist, dass der Rücken gerade bleibt.

**Kräftigung der Rückenmuskulatur.**



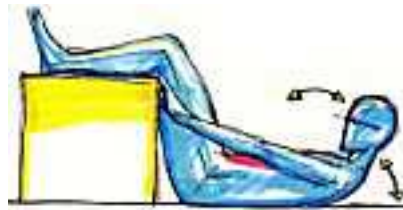
Auf den Rücken legen und die Beine angewinkelt aufstellen. Nun das Becken heben, bis die Körpervorderseite eine gerade Linie bildet.

**Kräftigung der Bauchmuskulatur.**



Auf den Rücken legen, die leicht gebeugten Beine zeigen nach oben. Dann das Becken vom Boden, ohne dass die Beine weiter Richtung Kopf wandern.

**Kräftigung der Bauchmuskulatur.**



Auf den Rücken legen. Die Beine liegen so z. B. auf einem Hocker, dass die Oberschenkel senkrecht und die Unterschenkel waagrecht sind. Kopf und Schulter langsam vom Boden abrollen, bis die Hände den Hocker erreichen.

**Kräftigung der Bauchmuskulatur.**



In Rückenlage die angewinkelten Beine aufstellen. Die Fersen gegen den Boden drücken. Dann Kopf und Schulter etwas vom Boden abheben. Kopf zur Brust nehmen.

**Kräftigung der schrägen  
Bauchmuskulatur.**



In Rückenlage die angewinkelten Beine überkreuzen. Die Schultern vom Boden nehmen und im Wechsel die rechte Hand gegen das linke Knie drücken, dann die linke Hand gegen das rechte Knie.

**Beweglichkeit der Halswirbelsäule.**



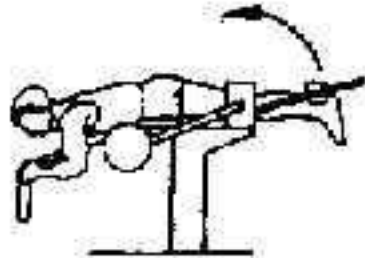
Das Neigen des Kopfes zur Seite, das Kippen nach vorn und leicht nach hinten und das Drehen nach rechts und links gehören zu den natürlichen Bewegungen des Kopfes und damit der Halswirbelsäule.

**Mobilisation des Rumpfes.**



Im Stand einen gebeugten Arm seitlich über den Kopf nehmen. Mit der anderen Hand den Arm leicht nach außen ziehen, ohne Schultern und Hüfte zu verdrehen.

**Kräftigung der Kniebeuger.**



Unbedingt eine geeignete Curlbank mit einem Knick im Hüftbereich verwenden.

**Kräftigung Armbeuger.**



Ausführung: Aus der Bauchlage – Körper ist angespannt – Körper hochziehen bis die Schädeldecke den Ball berührt

**Kräftigung Rücken**



Ausführung: Bauchnabel liegt an Kantenkante – heben des Oberkörpers bis waagrecht. **Keine Überstreckung ins Hohlkreuz!**

**Kräftigung Armstrecker.**



Aus der Rückenlage – hochstemmen der Langbank – Beine sind angewinkelt und bleiben am Boden!

**Kräftigung Armstrecker.**



Ausführung: Aus der Bauchlage – Beine sind verschränkt – hochdrücken mit gestreckter Hüfte (vereinfachter Liegestütz)

**ODER**



„normaler Liegestütz

**Kräftigung Beinmuskulatur.**



Ausführung: Aus dem Hockstand – Hände am Boden – Strecksprung. Hände schwingen dabei nur bis Augenhöhe!