



## Zurück zur Muskelkraft

### Die Babys zeigen es vor

Beobachten wir ein Kind mit 5 Monaten in Rückenlage: Kopf, Arme und Beine werden minutenlang gestreckt vom Boden abgehoben, bewegt, gehalten, betrachtet – als gäbe es keine Schwerkraft! In den nächsten Monaten robbt, krabbelt und klettert es über jeden Gegenstand – mit kräftigen Bewegungen, **in muskulärer Ausgewogenheit**.

### Mit dem aufrechten Gang

werden durch das wachsende Geschick Bewegungen optimiert. **Wir stehen und sitzen in Balance** – die Muskeln an Bauch und Rücken, die wir in der horizontalen Körperhaltung des ersten Lebensjahres für jede Bewegung benötigten, werden zunehmend geschont und **verkümmern**. Mit dem Schulalter und den Laufsportarten trainieren wir am ehesten noch die Beinmuskeln, aber das vermehrte **Sitzen** beim Lernen verstärkt noch die Muskelschwäche an Rücken und Bauch. Während des starken **Körperwachstums im Jugendalter** wäre das **regelmäßige Dehnen** vieler Muskelgruppen besonders wichtig, um deren Verkürzung entgegen zu wirken! Dennoch nimmt die Beweglichkeit oft weiter ab. **Fehlhaltungen** von Rumpf und Wirbelsäule sind die Folge, **Rückenschmerzen** die sehr häufige Konsequenz.

### Zurück zur Muskelkraft

Übungen zu Hause:

- **jeden Tag – 5 Minuten – 5 Übungen**

- am einfachsten gleich nach dem Aufstehen, zB. am Teppich vor dem Bett - wir benötigen keine Hilfsmittel, keine Geräte
- Besser kurz, dafür täglich, statt länger, aber nur 1x/Woche!
- starte für 1 Woche mit den niedrigsten beschriebenen Wiederholungen, steigere dann bis zu den Maximalzahlen

Zusätzlich ab dem Alter von 7-9 Jahren **der Sportverein - vor allem mit Mannschaftssportarten**

- ✓ bringt den wichtigen Ausgleich zum vielen Sitzen
- ✓ deckt auch das Bedürfnis nach neuen Peer-Groups
- ✓ einfach ausprobieren: Floorball, Handball, Cheerleading, Bodenturnen, Schwimmen, Fußball, ...

#### 1) Liegestütz:

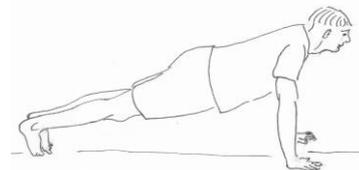
Ausgangslage ist der Hand-Fuß-Stütz, die Arme gestreckt;

Den ganzen Körper gerade halten, kein Durchhängen

Die Arme beugen bis der Körper knapp über dem Boden ist, dann wieder heben

Po anspannen, Rücken gerade halten

5 – 10 – 15 Male



#### 2) Radfahr-Crunches:

Gehe in die Rückenlage, die Hüften und Knie 90° gebeugt, Finger an die Schläfen

Oberkörper leicht vom Boden abheben, die Beine abwechselnd strecken und beugen

Die Beugung in der Hüfte dabei nicht weiter als bis zur Vertikalstellung der Oberschenkel

Ellbogen werden abwechselnd zum gegengleichen Knie bewegt

**WICHTIG:** kein Hohlkreuz, Pobacken anspannen, Rücken „in den Boden drücken“

20 – 40 – 60 Male



#### 3) Brustschwimmen:

Gehe in Bauchlage mit Blick in Richtung Boden

Arme, Oberkörper und Beine gestreckt vom Boden abheben

Die Arme seitlich bis zur Hüfte, ohne den Boden zu berühren

Oberkörper und Beine bleiben dabei gestreckt und vom Boden abgehoben

10 – 15 – 20 Male



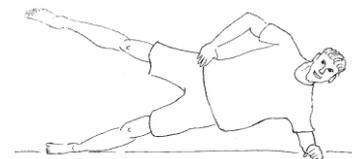
#### 4) Beinschere:

Gehe in den Seitenstütz, die Beine gestreckt, das Becken und der Körper gerade

Bleibe zunächst mit geschlossenen Beinen und guter Spannung für 10 Sekunden

Dann das obere Bein mehrmals heben und senken – danach die Seite wechseln

15 – 20 – 25 Male



#### 5) Bank-Strecker:

Bankstellung: beide Knie und Hände am Boden, den Rücken gerade, gute Grundspannung

Strecke linken Arm und rechtes Bein. Aus dieser Haltung Arm und Bein

gleichzeitig und langsam etwa 15cm heben, von Finger bis Zehe gut anspannen

dann wieder bis zur Horizontalen senken

20 – 40 – 60 Male - dann Seiten wechseln

Nachher DEHNEN: 10x „Katzenbuckel“ und „Durchhängen“ im Wechsel

