

LAZ Kräftigungsprogramm 1 „BASIC 6“

„BASIC 6“ - ALTERSSPEZIFISCHES STABILISATIONSPROGRAMM	
Basic 1 – Rücken, Gesäß, Schultern	
	
<p>Ausgangsstellung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bauchlage • Beine gestreckt, Fußspitzen drücken zum Boden, Stellfuß zwischen Pobacken ziehen. • Blick zum Boden, Arme angewinkelt, Ellbogen nach außen. 	<p>Übungsausführung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angewinkelte Arme leicht vom Boden abheben und halten. <p>Belastungsvorgabe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Position 3 x 15 Sekunden halten.
Basic 2 – Bauch, Hüfte, Schultern	
	
<p>Ausgangsstellung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage • Beine in der Luft angewinkelt, Oberschenkel senkrecht zum Boden, Fußspitzen anziehen. 	<p>Übungsausführung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kinn auf die Brust ziehen, Hände drücken gleichzeitig fest gegen die Knie <p>Belastungsvorgabe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Position 3 x 15 Sekunden halten.
Basic 3 – Rumpf, Beine, Schultern	
	
<p>Ausgangsstellung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterarmstütz büchlings • Gestreckte Beine mit Fußspitzen aufsetzen. 	<p>Übungsausführung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hüfte anheben, bis Körper gestreckt ist, Bauchnabel 'einziehen'. <p>Belastungsvorgabe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Position 3 x 15 Sekunden halten.

Basic 4 – Rumpf, Hüfte, Beine



Ausgangsstellung

- Seitlage, Kopf liegt auf gestrecktem unterem Arm, oberer Arm stützt vor dem Körper ab.
- Unteres Bein ist leicht, oberes Bein 90 Grad angewinkelt.
- Bauch und Po anspannen.



Übungsausführung

- Oberes Bein mit ruhigem Tempo anheben und senken.

Belastungsvorgabe

- 20 Sekunden je Seite
- Insgesamt 4 Durchgänge

Basic 5 – Gesäß, Oberschenkelrückseite, Rücken



Ausgangsstellung

- Rückenlage
- Beine angewinkelt, Füße nur mit Fersen aufgesetzt.
- Arme liegen neben dem Körper, Handflächen zeigen nach oben.



Übungsausführung

- Becken anheben, bis Hüften gestreckt sind.

Belastungsvorgabe

- Position 3 x 15 Sekunden halten.

Basic 6 – Rücken, Schultern, Gesäß, Oberschenkelrückseite



Ausgangsstellung

- 4-Füßler-Stand (auf Händen und Knien)



Übungsausführung

- Einen Arm und das Gegenbein diagonal ausstrecken, Rücken gerade, Blick zum Boden.

Belastungsvorgabe

- 10 Sekunden je Seite, Insgesamt 4 Durchgänge