



Fitness - Schnecke

www.fitness-schnecke.de

Info 07192 6495



Rückenmuskulatur

Durch Anspannen der Gesäßmuskulatur beide Arme und beide Beine abheben, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.



Unterer Rücken, Po und Oberschenkelrückseite

Gesäß und Bauchmuskulatur anspannen. Hände schulterbreit aufsetzen Arme beugen und strecken ohne Spannung zu lösen.



Rücken- und Schultermuskulatur bei akuten Schulterschmerzen

Mit Bauch auf Schnecke legen, Gewicht sollte auf Becken, Bauch und Brustkorb liegen. Arme vor der Brust verschränken, Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule, Blick nach unten, Brustkorb langsam nach oben anheben, so dass Hüfte und Schulter noch eine Linie bilden. Dann Oberkörper wieder langsam absenken (Spannung immer halten)



Untere Rücken-, Gesäßmuskulatur, Oberschenkelrückseite und Beckenboden

In die Nackenbrücke gehen. Mit Heben des Beckens eine Beckenseite höher schieben.



Gesäßmuskulatur und Oberschenkelrückseite und steife Rückenmuskulatur

Beine anwinkeln (90 Grad), Füße über Kreuz. Gesäß und Bauch anspannen. Beide Füße bewegen sich Richtung Decke



Untere Rücken-, Gesäßmuskulatur, Oberschenkelrückseite und Beckenboden

Unterschenkel liegen auf der Schnecke. Fußspitzen anziehen, Po und Bauch anspannen. Becken heben und senken, ohne Beine zu strecken (Oberschenkel, Becken, Oberkörper bilden eine Linie)



Untere Rücken-, Gesäßmuskulatur, Oberschenkelrückseite und Beckenboden

Variante: Mit Heben des Beckens ein Bein im 90 Grad Winkel zu Halten



Bauchmuskulatur

Arme sind gestreckt über Kopf, Kopf liegt auf den Armen oder dazwischen (Langer Hebel).



Bauchmuskulatur

Hände hinter den Kopf, mit Hochrollen des Oberkörpers im Wechsel ein Bein anbeugen.



Bauch- und Beckenbodenmuskulatur

Linken Fuß im rechten Winkel auf rechtes Bein legen Oberkörper auf und ab rollen.



Bauchmuskulatur

Mit Hochrollen des Oberkörpers im Wechsel ein Bein nach vorne strecken.



Schräge Bauchmuskulatur

Mit Hochrollen des Oberkörpers ein Bein mit abheben. Ellenbogen des Gegenarms geht Richtung Knie.



Gerade Bauchmuskulatur

Lenden und Brustwirbelseite liegen auf, Füße hüftbreit aufstellen, Hände hinter dem Kopf verschränken, Bauchnabel nach hinten ziehen, Oberkörper langsam hoch rollen, ohne ihn ganz aufzurichten. Rücken und Hals bilden eine Linie, das Kinn ist im Hals. Position kurz halten und wieder abrollen. Dabei Bauch immer in Spannung halten.



Bauchmuskulatur

Unterschenkel liegen auf der Schnecke. Fußspitzen anziehen, Fersen in Schnecke stemmen, Bauchnabel ist hinten. Oberkörper langsam auf und ab bewegen.



Gesäßmuskulatur und Beckenboden

Hände sind hinter dem Kopf, Füße stehen hüftbreit auseinander, Gesäß anspannen, Bauchnabel nach hinten ziehen. Becken heben bis zur Horizontalen, Position kurz halten und wieder absenken. Variante: Mit Heben des Beckens ein Bein im Wechsel nach vorn strecken.



Gesäßmuskulatur

Variante: Linker Fuß auf rechtes Bein legen, Becken heben und senken.



Gesäßmuskulatur und Oberschenkelrückseite und steife Rückenmuskulatur

Mit Bauch und Becken aufliegen, Hände schulterbreit aufstützen, eine Fußspitze aufsetzen. Bauch anspannen Schambein nach unten drücken, durch Anspannen der Gesäßmuskulatur Fußsohle Richtung Decke bewegen, langsam wieder Absenken ohne Spannung im Gesäß zu lösen



Schultermuskulatur

Arme leicht gebeugt heben bis Schulterhöhe. Bauch in Spannung, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. (Handrücken zeigt nach oben, Handgelenk fest)



Untere Rücken-, Gesäß- und Schultergürtelmuskulatur

Mit Bauch auf Schnecke legen, Gewicht sollte größtenteils auf Becken und Oberschenkel sein. Mit Fußsohlen an Wand abstützen, Arme anwinkeln oder Hände hinter Kopf falten. Rücken und Hals bilden eine Linie, nach unten schauen. Oberkörper langsam über Horizontale hinaus heben, ohne ins Hohlkreuz zu gehen. Ferse, Hüfte, Schulter bilden eine Linie.



Adduktoren und Beckenboden

Auf Schnecke knien, Knie etwas weiter auseinander, Oberkörper aufrecht, Beine gegen Schnecke zusammendrücken. Variante: Leicht dabei wippen



Brust- und Armmuskulatur

Gesäß- und Bauchmuskulatur anspannen. Hände schulterbreit aufsetzen. Arme beugen und strecken ohne Spannung zu lösen.



Trizeps

Hände schulterbreit auf Schnecke stützen, Füße hüftbreit aufstellen, Bauchmuskulatur immer in Spannung halten. Arme beugen und strecken



Lange und Tiefe Rückenmuskulatur

Eine Hand und gegenüberliegende Fuß abstützen. Freien Arm und freies Bein anwinkeln. Strecken des gebeugten Armes und des angewinkelten Beines bis in die Horizontale und wieder anwinkeln (Blick auf den Boden). 15 Wiederholungen, dann wechseln Variante: Mit Gewicht (z.B. 1kg Hantel o. gefüllte Wasserflasche)



Entspannungsübung für Rücken und Dehnübung für Bauchmuskeln

Arme locker über Kopf ablegen, durch Druck der Füße schaukelt die Schnecke sanft vor und zurück.



Koordination

Einen Arm und Gegenbein strecken bis sie eine Linie bilden (Bauch immer anspannen)



Seitliche Rumpfmuskulatur und äußere Beinmuskulatur



Seitliche Rumpfmuskulatur und äußere Beinmuskulatur

Eine Hüfte auflegen, Füße und Hand abstützen auf dem Boden, obere Hand liegt hinter dem Kopf. Mit Anspannen des Bauches und Gesäßmuskulatur oberes Bein und Rumpf etwas anheben



Bauch- und Rückenmuskulatur

Im hinteren Viertel sitzen. Beine parallel. Fersen liegen an Schneckende. Durch Wippen Brustkorb und Oberschenkel zusammenführen. (Klappmesser) Variante: Arme mitbewegen. Schulterblätter Richtung Wirbelsäule ziehen.



Wirbelsäulenmobilisation

Beine im 90 Grad- Winkel stellen, Füße genau unterhalb der Knie, Schnecke durch Bewegung der Becken vor- und zurück schaukeln. Variante: Verschiedene Armhaltung Schnecke quer: Becken hin- und herbewegen.