

## Funktionelle Übungen

Funktionelles Training soll uns für den Alltag fit machen. Neben dem Aufbau von schützender Muskulatur und einer besseren Körperhaltung erhalten wir auch ein besseres Körpergefühl. Hier stelle ich euch zwei Übungen vor, die sich gegenseitig optimal ergänzen und einen Ausgleich von alltäglichen Belastungen schaffen. Viel Spaß damit!

### Bergsteiger

Die Liegestützposition einnehmen. Die Schultern befinden sich über den Handgelenken, der Kopf befindet sich in einer Linie mit dem restlichen Körper. Diese Position halten und im Wechsel ein Knie so weit wie möglich in Richtung Kinn ziehen.

3 x 20 - 30 Wiederholungen

→ Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur



Leichtere Variante: erhöht stützen, z. B. auf einem Stuhl

### Tisch

Rückwärtiger Stütz mit den Schultern auf Handgelenkshöhe und Knien über den Fußgelenken. Der Kopf befindet sich in einer neutralen Stellung in Verlängerung zur Wirbelsäule. Das Becken ist möglichst weit angehoben und die Gesäßmuskulatur angespannt. 3x 30 - 60 Sekunden halten

→ Streckung der verkürzten Hüftbeugemuskulatur und Kräftigung der schwächeren rückseitigen Muskulatur

Für Profis: im Wechsel einen Arm lösen und noch weiter in eine Hüftstreckung kommen

