

Inhalt

1	Einleitung	3
2	Was Sie beim Üben beachten sollten	4
2.1	Hinweise zur Ausführung der Übungen zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur	6
3	Kräftigungsübungen	8
3.1	Die Rückenmuskulatur	8
3.1.1	Theoretischer Überblick. Anatomische und physiologische Grundlagen	8
3.1.2	Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur	12
3.1.3	Die Übungen im Stand	12
3.1.4	Die Übungen am Boden „Kniestand“ „Vierfüßlerstand“ „Rutschhalte“ „Päckchenhaltung“	18 18 20 24 26
3.1.5	Die Übungen im Sitz am Boden „Fersensitz“ „Angehockter Sitz“	28 28 28
3.1.6	Die Übungen in der Bauchlage	30
3.1.7	Die Übungen in der Seitenlage	54
3.2	Die Bauchmuskulatur	60
3.2.1	Theoretischer Überblick. Anatomische und physiologische Grundlagen	60 60
3.2.2	Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur	62
3.2.3	Die Übungen in der Rückenlage	62
3.2.4	Die Übungen in der Seitenlage	132
4	Dehnübungen	151
4.1	Zur Ausführung der Dehnübungen	151
4.2	Dehnübungen	152
5	Literaturverzeichnis	174
6	Bildnachweis	174