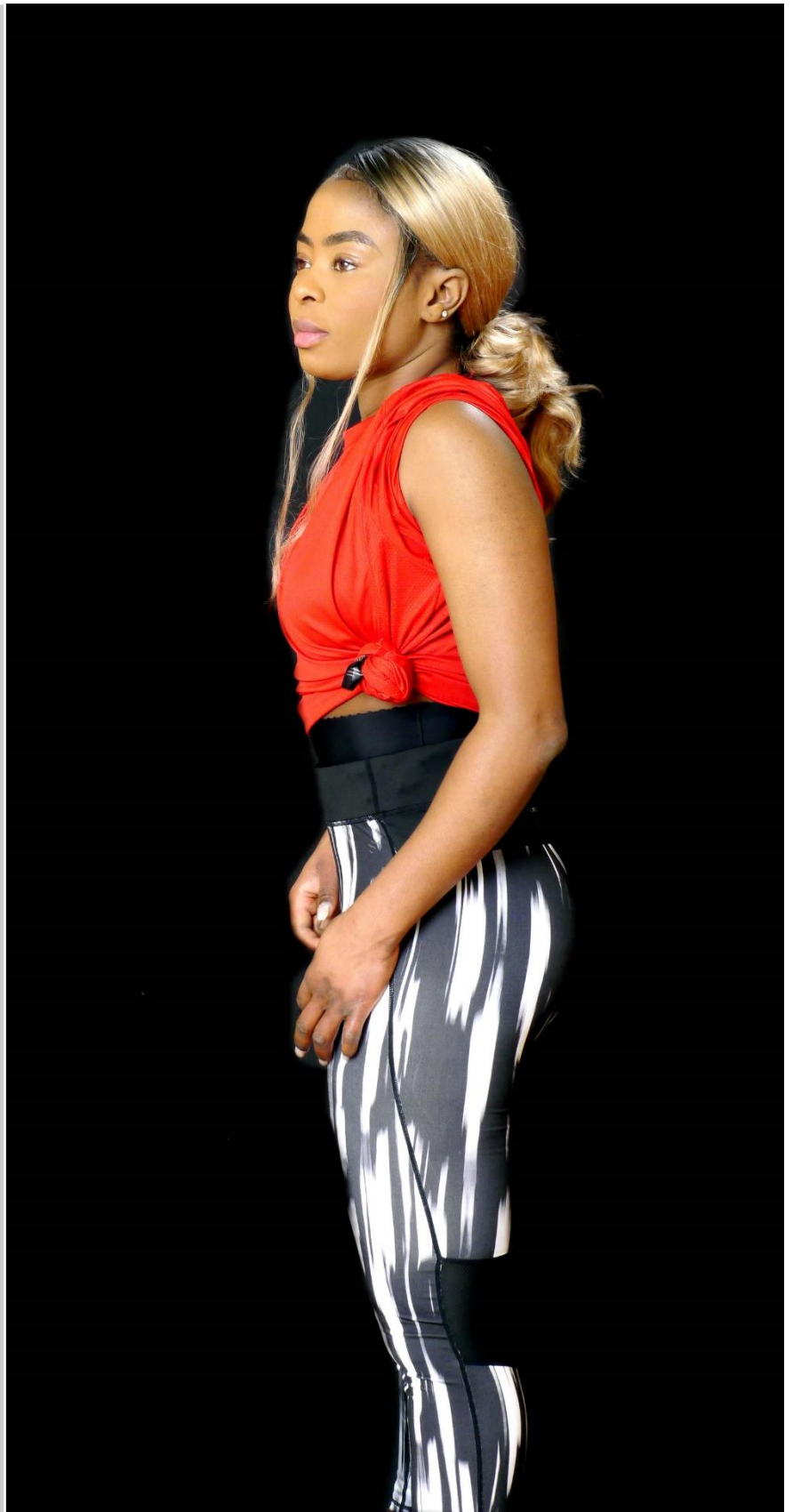


16 Minuten Übungsteil mit 5 Übungen in 8 Teilbereichen

# Arme Po Oberkörper Bauch



EDV Thomann Homepages  
Schwörerhofweg 2  
79254 Oberried  
Tel.: 0 76 61 / 98 99 660  
[www.MyBody.training](http://www.MyBody.training)  
[info@ MyBody.training](mailto:info@MyBody.training)

Workshop für Arme, Po, Oberkörper, Bauch  
APOB



# Workshop für: Arme, Po, Oberkörper, Bauch,

Erstellt von: Gerhard Thomann  
Schwörerhofweg 2  
79254 Oberried

Dozent:  
Erste Erstellung am

## 1. Inhaltsverzeichnis

1. Inhaltsverzeichnis.....	2
2. Arme, Po, Oberkörper, Bauch .....	3
2.1. Aufgabenentwicklung .....	3
2.2. Benötigte Geräte .....	3
2.3. Danke.....	3
3. Erste Übung ein Part: Katzenbuckel, durchbiegen .....	4
4. Zweite Üb. 2 Parts: Bein hinten/Oben, zurück nach Vorne .....	6
4.1. Erster Part .....	6
4.2. Zweiter Part.....	6
5. Dritte Übung. 2 Parts: Bein seitlich abwinkeln .....	7
5.1. Erster Part .....	7
5.2. Zweiter Part.....	7
6. Vierte Übung. 2 Parts: „Liegestütz“ .....	8
6.1. Erster Part .....	8
6.2. Zweiter Part.....	10
7. Fünfte Übung. 1 Part: „Bauchaufzug“ .....	11
7.1. Part.....	11



## **2. Arme, Po, Oberkörper, Bauch**

### **2.1. Aufgabenentwicklung**

Durch einen Workshop habe ich eine Dame kennengelernt, die ich nun „Natalie“ nennen werden. Sie ist mit 39 Jahren Mutter geworden und die Schwangerschaft ist ihrer Figur noch anzusehen.

Ich wollte Sie zu einer Fotosession überreden, doch Sie war noch etwas zurückhaltend im Bereich Fotografie.

Aus diesem Grund habe ich die nun folgenden Übungen entwickelt.

Bevor sie mit den Übungen beginnen möchte ich folgendes festhalten. Ich bin weder Arzt noch Physiotherapeut. D. h. bevor sie mit den Übungen beginnen, bitte ich Sie folgendes zu beachten. Sollten Sie Gelenkprobleme, Rücken, Rückenmarkprobleme haben, klären Sie die Übungen erst mit ihrem Arzt ab. Ebenfalls Vorsicht bei Bandscheibenproblemen. Sollten Sie sich bei den Übungen unwohl fühlen, dann stoppen Sie sofort!

Die Übungen werden teilweise in Parts unterteilt. (ein Part mit dem rechten, zweiter Part mit dem linken Bein)

Alle Parts (in der Regel rechts, links getrennt) immer 2 Minuten durchführen. Das aber mit voller Leidenschaft bis an die Grenze des Möglichen, bzw. darüber hinaus.

Die komplette Übung besteht aus 6 Teilen / Übungen mit 9 Parts. Ein Part kann einfach der Wechsel von der Linken auf die rechte Seite sein.

Wenn sie jeden Part genau 2 Minuten durchhalten, dann haben sie die komplette Übung in 18 Minuten gemeistert. Tipp nicht direkt / indirekt nach dem Mittagessen!!

Sollten sie nach diesen 18 Minuten nicht Schweiß gebadet sein (jedenfalls in den Sommermonaten) dann haben Sie die Übungen nur halbherzig und ohne Begeisterung durchgeführt. Damit ist der erwünschte Erfolg natürlich in Frage gestellt!

### **2.2. Benötigte Geräte**

Es werden keinerlei Sportgeräte benötigt.

Zu empfehlen ist bequeme Sportkleidung und eine weiche Gymnastikmatte.

### **2.3. Danke**

Ich bedanke mich recht herzlich bei „Aicha“ die mir für die Demonstration zur Verfügung gestanden ist. Damit konnte ich diese kleine Dokumentation mit Bildern bestücken. Es werden im Internet dann die passenden Videos nachgereicht.

### 3. Erste Übung ein Part: Katzenbuckel, durchbiegen

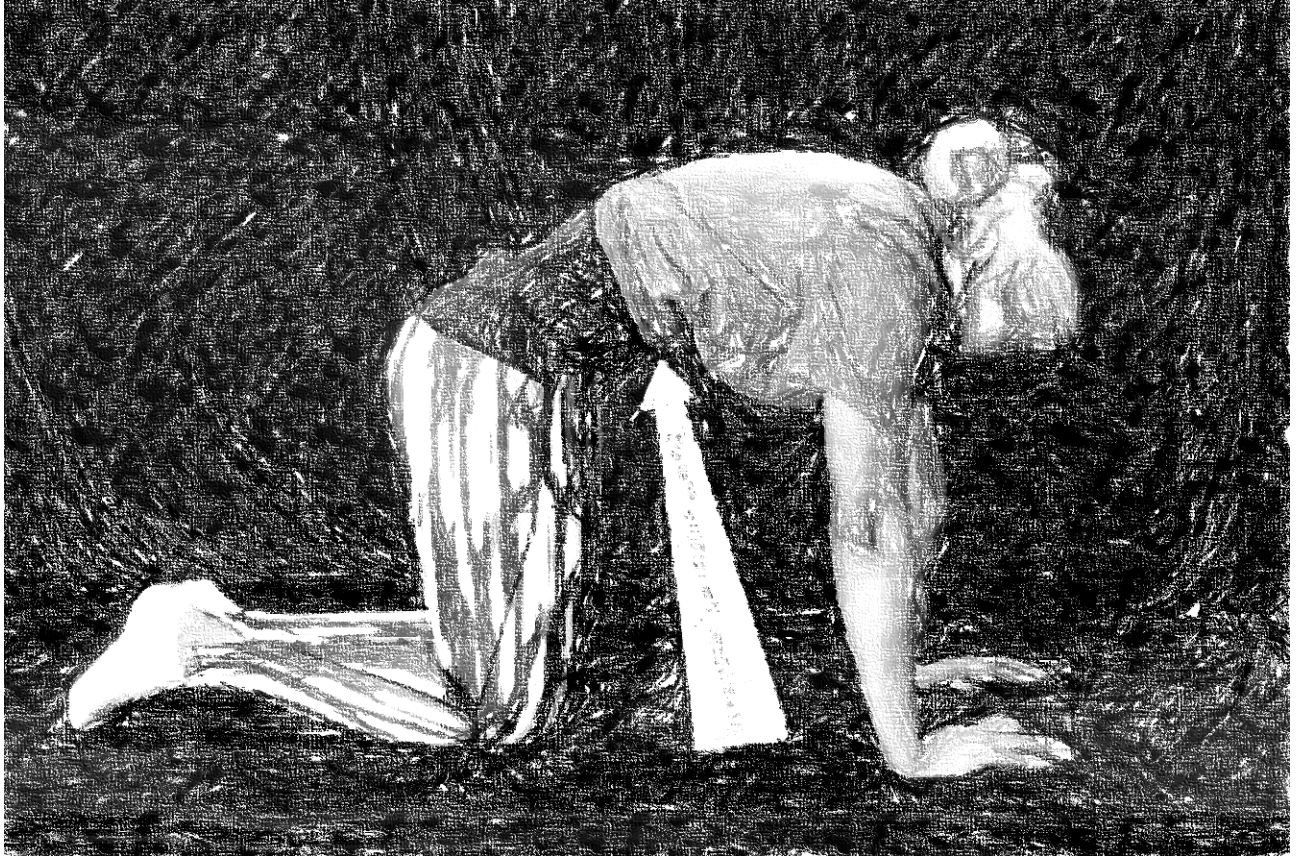
Ausgangsposition: Vierfüßer stand.

Die Person kniet und stützt den Oberkörper auf den Armen ab. Entweder auf der flachen Hand oder auf den Fäusten.

- Gestartet wird mit einem durchgestreckten Rücken. (Rücken durchdrücken) Kopf soweit noch oben wie möglich. Einatmen, Lunge komplett entfalten.



- Dann die umgekehrte Spannung, mit einem „Katzenbuckel“. Dabei alle Luft raus, Bauch einziehen, Brustkorb zusammenziehen.



Diese Übung kann ca. **20** – 25 Mal in zwei Minuten wiederholt werden.

## 4. Zweite Üb. 2 Parts: Bein hinten/Oben, zurück nach Vorne

Ausgangsposition: Vierfüßer stand.

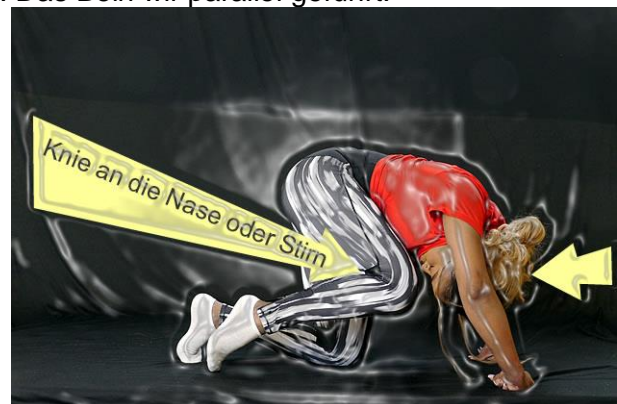
Die Person kniet und stützt den Oberkörper auf den Armen ab. Entweder auf der flachen Hand oder auf den Fäusten.

### 4.1. Erster Part

- Gestartet wird mit dem nach hinten / oben gestreckten Bein. D.h. durch den Vierfüßer ist das Knie rechtwinklig gebogen. Dieser Winkel im Knie wird nicht wesentlich verändert. Der Oberschenkel zeigt gerade nach hinten, der Unterschenkel senkrecht nach oben. Der Unterschenkel kann gerne wo weiter nach oben gezogen werden, soweit wie es möglich ist. Gleichzeitig biegt sich der Rücken durch. Kopf nach oben. Einatmen, Lunge komplett entfalten.



- Dann die umgekehrte Spannung, das Bein wird nach vorne, an die Brust gezogen. D.h. Knie und Kopf sollten sich berühren. Sie machen den „Katzenbuckel“ Alle Luft raus, Bauch einziehen, Bruchkorb zusammenziehen. Das Bein wird parallel geführt.



- Variante: Das Bein wird schräg unter der Brust auf den gegenüberliegenden Arm geführt.

### 4.2. Zweiter Part

- Sie wechseln einfach das Bein!

Diese Übung kann ca. 19 – 22 Mal in zwei Minuten wiederholt werden.

## 5. Dritte Übung. 2 Parts: Bein seitlich abwinkeln

Ausgangsposition: Vierfüßer stand.

Die Person kniet und stützt den Oberkörper auf den Armen ab. Entweder auf der flachen Hand oder auf den Fäusten.

### 5.1. Erster Part

- Gestartet wird mit dem seitlichen abwinkeln des Beines. D.h. durch den Vierfüßer ist das Knie rechtwinklig gebogen. Dieser Winkel im Knie wird nicht wesentlich verändert. Der Oberschenkel zeigt nach rechts / links, der Unterschenkel zeigt weiterhin nach hinten. Der Unterschenkel kann gerne wo weiter zur Seite / Oben gezogen werden, soweit wie es möglich ist. Gleichzeitig knickt der schräg gegenüberliegende Arm etwas ein. Der Rücken bleibt gerade. Kopf schaut nach vorne. Alle Luft raus, Bauch einziehen, Bruchkorb zusammenziehen. Ganzer Körper unter Spannung



- Dann die umgekehrte Spannung, das Bein wird einfach wieder neben das andere Bein abgestellt. D.h. die beiden Knie berühren sich. Einatmen, Lunge komplett entfalten.



### 5.2. Zweiter Part

- Sie wechseln einfach das Bein!

Diese Übung kann ca. **26** – 29 Mal in zwei Minuten wiederholt werden.

## 6. Vierte Übung. 2 Parts: „Liegestütz“

Ausgangsposition: Vierfüßler stand, dann nach hinten absetzen.

Die Person kniet und stützt den Oberkörper auf den Armen / auf der flachen Hand auf.

Dann nach hinten auf die Fersen setzen, Oberkörper liegt auf den Oberschenkel. Hände nach vorne gestreckt. Die Hände bleiben jetzt auf dieser Position.

### 6.1. Erster Part

- Gestartet wird nun, in dem man langsam das Gesäß hebt. Schulter und Kopf bleiben tief. Stellen Sie sich vor, Sie würden ein Spielzeugauto vor sich her blasen. Das Auto rollt davon, und Sie müssen nun mit dem Kopf folgen. Sie bleiben mit Kopf und Schulter so lange unten bis die Beine komplett gestreckt sind. Nun drücken Sie sich mit den Armen nach oben ab. Eine Art „Liegestütze“ Der Rücken ist dabei gerade. Wenn die Arme komplett gestreckt sind, gibt sich das Gesäß, und der gesamte Oberkörper wird wieder zurückgezogen. Beim Heben des Gesäßes, einatmen, Lunge komplett entfalten. Dann senkt sich das Gesäß wieder auf die Fersen. Die Arme sind komplett gestreckt. Und der Kreislauf beginnt von vorne. Kopf schaut nach vorne.





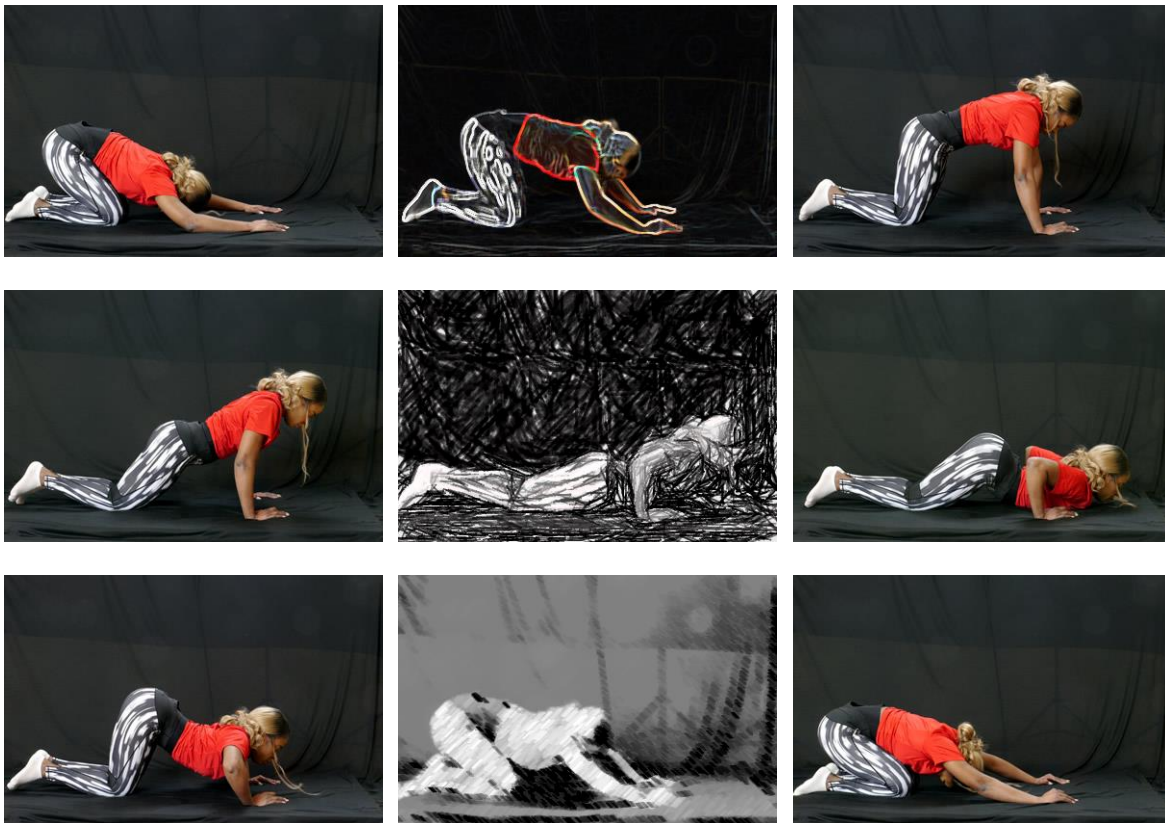


Diese Übung kann ca. **17 – 21** Mal in zwei Minuten wiederholt werden.

## 6.2. Zweiter Part

### Umgekehrte Reihenfolge

- Gestartet wird nun, in dem man langsam das Gesäß und den gesamten Oberkörper hebt. Sie gelangen in den Vierfüßer. Einatmen, Lunge komplett entfalten. Nun gehen Sie weiter nach vorne, bis die Beine (fast) gestreckt sind. Der Rücken biegt sich durch, Kopf nach oben. Nun lassen die Arme nach und Kopf und Schulter berühren (fast) die Unterlage. Nun hebt sich das Gesäß und der Oberkörper wird tief liegend nach hinten gezogen. Es sieht so aus, als ob Sie nun das Auto am Boden zurücksaugen wollten. Allerdings atmen Sie bei dieser Bewegung aus. Das Gesäß geht komplett zurück und setzt sich wieder auf die Fersen. Wenn das Gesäß die Fersen berührt, sind die Arme wieder komplett gestreckt. Und der Kreislauf beginnt von vorne. Kopf schaut nach vorne.



Diese Übung kann ca. 17 – 21 Mal in zwei Minuten wiederholt werden.

## 7. Fünfte Übung. 1 Part: „Bauchaufzug“

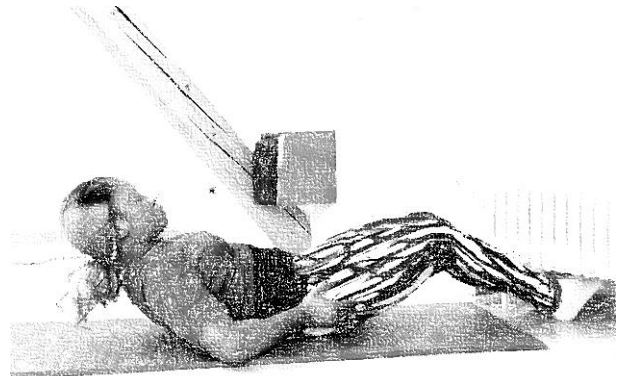
Ausgangsposition:

Hier brauchen Sie zum ersten Mal ein „Gerät“. Dieses sollte jedoch schon vorhanden sein. (Bett). Sie müssen einfach die Möglichkeit haben, ihre Füße auf dem Boden fest zu halten. Entweder Sie stellen die Füße unter das Bett, oder einen anderen Gegenstand, oder ein Partner hält ihre Füße am Boden.

Die Person sitzt mit leicht angewinkelten Knie auf dem Boden und der Oberkörper liegt auf dem Boden. Die Hände auf der Brust verschränkt.

### 7.1. Part

- Gestartet wird nun, in dem man langsam den Oberkörper aufrollt und dann in eine Sitzposition kommt. Danach langsam wieder ablegen.



Diese Übung kann ca. **25 – 31** Mal in zwei Minuten wiederholt werden.