

## Squats – die Königsdisziplin im Alltag



Brigitta 1998

Als Kind war es für uns die natürlichste Sache der Welt und eine der ersten Übungen in unserem Leben, für viele Athleten ist es die Königsdisziplin für Muskelaufbau schlechthin: der Squat – die Hockbeuge! Es ist eine funktionell natürliche Übung, die die Bein-, Hüft- und Gesäßmuskulatur und den Rumpf kräftigt und unsere Balance schult. Squats gehören generell zu unserem Alltag: egal ob Sie sich hinsetzen oder aufstehen, die Spülmaschine, die Waschmaschine oder den Trockner ein- oder ausräumen, sich bücken, etwas vom Boden anheben, aufräumen, putzen etc.

**Machen auch Sie die Squats zu Ihrer Königsdisziplin im Alltag.**

Ihre Brigitta Flatau



Stellen Sie sich mehr als hüftbreit hin, die Fußspitzen zeigen nach außen. Die Oberschenkel öffnen, dabei gehen die Knie nach außen, jetzt die Hüfte beugen und mit dem Gesäß nach hinten unten gehen. Das Gewicht bleibt bei der Bewegung immer auf den Fersen. Unten angekommen, bilden Schulter-, Knie- und Fußgelenk von der Seite betrachtet eine senkrechte Linie und der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule.

## Dehnen Schulter und Wade mit Einkaufswagen

Jede Woche gehen bzw. müssen wir Lebensmittel einkaufen, denn ohne Essen und Trinken können wir nicht überleben. Das Gleiche gilt für Bewegung jeglicher Art und entsprechender körperlicher Aktivität, also wieso nicht beides miteinander verbinden? Als „Trainingsgerät“ braucht man nur einen Einkaufswagen und Wartezeit an der Kasse gibt es mit Sicherheit!

Die Beine einfach etwas öffnen und den Einkaufswagen nach vorne schieben. Dabei bleibt das Gesäß hinten und der Oberkörper senkt sich. Der Kopf verschwindet dabei zwischen den Armen und bestenfalls können wir unten durchschauen.

Wir legen dazu die Unterarme bequem auf den Einkaufswagen ab und gehen in eine größere Schrittstellung, in der beide Füße nach vorne zeigen. Nun wieder den Einkaufswagen nach vorne schieben, wobei der Oberkörper und das Gesäß mitgehen.

Die Ferse vom hinteren Bein bleibt dabei fest auf dem Boden. Der Oberkörper sollte am Ende in Verlängerung zum hinteren Bein sein.



Daniel 1998

Ihr

Daniel Kauzegießer



# Dips - Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur



## Leichte Variante:

Auf einen Stuhl oder Sessel mit stabilen Armlehnen setzen. Die Hände auf die Lehnen stützen. Spannung im Schulter- und Nackenbereich aufbauen, indem die Schultern aktiv nach hinten und unten gezogen werden. Mit der Kraft aus den Armen hochdrücken. Die Endposition kurz halten, dann langsam und kontrolliert wieder absenken. Der Kopf bleibt während der Durchführung aufrecht und die Spannung im Schulter- und Nackenbereich wird gehalten.



Martin 1998

## Schwere Variante:

Die Durchführung ist ähnlich wie Variante 1, jedoch ist die Ausgangsposition anspruchsvoller. Eine stabile Kante (z.B. Badewanne) und optimalerweise ein rutschfester Untergrund werden benötigt. Die Hände stützen an der Kante und das Gesäß wird knapp vor der Kante abgesenkt. Aus der tiefen Position heraus mit Kraft aus den Armen und Spannung im Bereich des oberen Rückens hochdrücken. Je nachdem, wie tief man geht und wie weit das Gewicht von den Beinen auf die Arme verlagert wird, ist die Übung schwieriger oder leichter.

Ihr

Martin

Lieberkuecht

