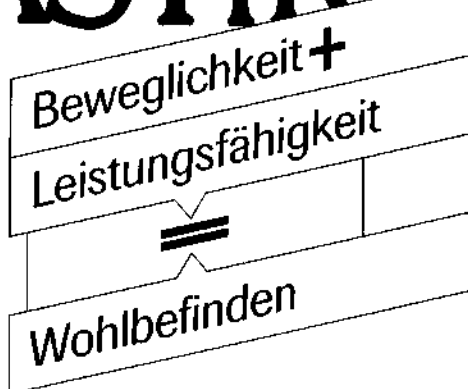


*Michael Preibsch  
Helmut Reichardt*

# SCHON- GYMNASTIK



*Fünfte Auflage*

**BLY**

# Inhalt

---

## **Vorwort** 6

---

## **Einführung** 7

---

Bedeutung der Funktion 8  
Praktische Anwendung der funktionellen  
Dehn- und Kräftigungsübungen 14

## **Übungsformen zur Verbesserung der Körperstatik** 16

---

Kräftigung der Bauchmuskulatur 16  
Kräftigung der Rückenmuskulatur 32  
Kräftigung der becken- und rumpfstabili-  
sierenden Muskulatur 41  
Kräftigung der schultergürtel- und  
rumpfstabilisierenden Muskulatur 49  
Kräftigung der Gesäßmuskulatur und der  
unteren Anteile der Rückenstreckmus-  
kulatur 58  
Kräftigung der Hüftstreckmuskulatur 59

## **Übungsformen zur Verbesserung der Beweglichkeit** 65

---

Dehnung der Unterschenkelrück-  
seite 65  
Dehnung der Oberschenkelrückseite 68  
Dehnung der Oberschenkelvorderseite  
und der Hüftbeugemuskulatur 73  
Dehnung der Oberschenkelinnen-  
seite 78  
Drehung der Wirbelsäule – Dehnung  
der Gesäß- und Rückenmuskulatur 81  
Rundung der Wirbelsäule – Dehnung  
Rückenmuskulatur 82

Drehung der Wirbelsäule – Dehnung  
der Rückenmuskulatur 83  
Stabilisation und Mobilisation der gesam-  
ten Wirbelsäule 85  
Dehnung der Brustmuskulatur und der  
Muskulatur des Schultergürtels 86  
Dehnung der seitlichen Muskulatur der  
Halswirbelsäule 88  
Dehnung der Nackenmuskulatur 90

## **Übungszusammen- stellung in Programmform** 92

---

Bauchmuskelprogramm 93  
Leichtes Programm für Einsteiger 94  
Ausgleichsprogramm bei einseitig  
belastenden Sportarten 95  
Ergänzungsprogramm zum Ausdauer-  
training an Hometrainern 96  
Ergänzungsprogramm zum Krafttraining  
an Hometrainern 97  
Allgemeines Programm Beweglich-  
keit 98  
Wirbelsäulenprogramm 99  
Allgemeines Programm Kräftigung 100  
Programm gegen »Kreuzschmerz« 101  
Ausgleichsprogramm für »Viel-  
sitzer« 102