

Wir bleiben fit – Übungen für jeden Tag

Warm-up:

Vor den Übungen ist die Erwärmung des Körpers und der Muskulatur notwendig. Zum Beispiel können Treppenstufen gelaufen oder ein Jogging auf der Stelle gemacht werden.

Workout:



Handtuch hinter dem Rücken, Arme gestreckt, Oberkörper bleibt aufrecht, Arme mit Handtuch heben und auseinanderziehen. Und wieder senken, lösen und neu aufbauen.



Aufrechter, hüftbreiter Stand. Gewicht auf beiden Beinen, Wirbelsäule lang, Arme gestreckt vor dem Körper, Handtuch schulterbreit, auf Spannung, Arme heben, Arme weg vom Ohr, Handtuch auseinanderziehen. Entweder halten und dann wieder ab - oder unter Spannung heben und senken.



Rückenlage einnehmen, Arme mit der Handfläche nach unten neben dem Körper ablegen. Beide Beine rechtwinklig gebeugt anheben, sodass die Unterschenkel in der Waagrechten sind. Im Wechsel ein Bein nach vorne strecken, ohne in ein Hohlkreuz zu fallen, der untere Rücken bleibt fest am Boden. kann langsam ausgeführt werden oder dynamisch. Atmung nicht anhalten.



Rückenlage einnehmen, Hände zur Unterstützung unter dem Hinterkopf, Kopf und Schultern leicht anheben, Bauchnabel zieht nach innen, beide Beine rechtwinklig gebeugt anheben, sodass die Unterschenkel in der Waagrechten sind, im Wechsel eine Fußspitze auf den Boden tippen, Bauchnabel bleibt eingezogen, Atmung nicht anhalten, normal weiter atmen.



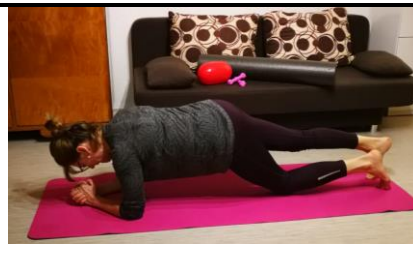
Position: Hände unter die Schulter, Knie unter der Hüfte, Blick zum Boden, Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, Rücken gerade bzw. leichter Hohlrücken im Lendenwirbelbereich, dann Gegenbewegung Katzenbuckel, mehrmals wiederholen



Position wie unter I, dann gegengleich Arm und Bein ausstrecken, Fingerspitzen gestreckt, Daumen zeigt zur Decke, Fußspitze anziehen, Körper auf einer Linie! Kurz halten, dann Gegenseite, mehrmals wiederholen



Position wie unter I, 1 Knie vom Boden lösen, Hand berührt gegengleiche Ferse/ Sprunggelenk, kurz halten, dann Gegenseite, hier Aufdrehen Wirbelsäule und Schultergürtel, mehrmals wiederholen



Position wie unter I, auf die Unterarme, Schultern stark, Hände gerne zusammenführen, Knie vom Boden lösen, ganze Körper in einer Linie, Po tief, Bauchnabel zur Wirbelsäule, halten, ablegen zum Boden, mehrmals wiederholen

Variante: abwechselnd 1 Knie zum Boden, Wirbelsäule bleibt gestreckt, mehrmals wiederholen



In Stützposition Hände unter den Schultern, Arme Richtung Fersen beugen und den Körper unter Spannung (kein Hohlkreuz!) kurz über dem Boden halten. Arme bleiben dabei eng am Körper anliegend.



Aus dem Stand einen tiefen Ausfallschritt nach vorne, dabei ist der Knöchel des Vorderbeins auf Höhe des Knies. Beide Knie sind ca. um 90 Grad gebeugt. Übung im Seitenwechsel durchführen.



Standwaage mit ausgebreiteten Armen, von Hand bis Fuß eine Linie bilden, Arme nach vorne strecken und Körper langziehen. Position der Arme alle 5 Sekunden wechseln.



Beine hüftbreit, Po nach hinten absetzen und Arme nach vorne oder nach oben strecken. Kurz halten, aufstehen und die Übung wiederholen.

Cool down:



Mit ausgestreckten Beinen und aufrechtem Rücken auf den Boden setzen. Linkes Bein anstellen oder über das rechte Bein kreuzen. Den Oberkörper zum aufgestellten linken Bein drehen, dabei den rechten Ellbogen an das Knie bringen und die linke Hand hinter dem Gesäß aufstellen. Rücken dabei gerade halten. Drei Atemzüge halten, langsam auflösen und die Seite wechseln.



In Rückenlage die Beine heranziehen, die Hände auf die Knie legen. Schultern auf dem Boden halten. Knie im Wechsel vorschieben und wieder ranholen.



Linkes Bein auf dem Boden ausstrecken. Rechtes Bein angewinkelt nah an den Oberkörper heranziehen. Drei bis fünf Atemzüge halten.



Mit der linken Hand das Knie über das ausgestreckte Bein holen. Schultern bleiben auf der Unterlage, rechten Arm zur Seite ausstrecken. Den Blick zur Decke richten oder zum ausgestreckten Arm. Wieder der bis fünf Atemzüge halten. Dann alles mit der anderen Seite wiederholen.



In die Hocke kommen und die Hände auf den Boden aufsetzen. Langsam die Beine strecken und die Hände möglichst lange auf dem Boden halten. Kopf locker hängen lassen. Zum Aufrichten die Hände auf den Oberschenkeln ablegen und die Wirbelsäule langsam aufrollen.