

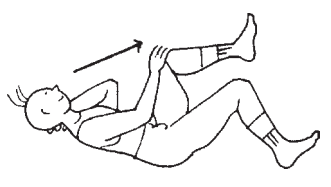
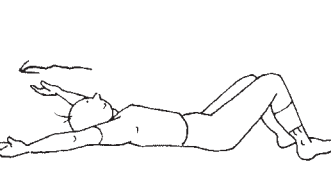


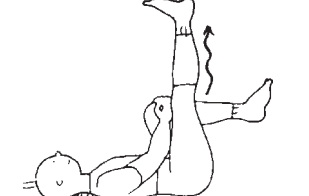

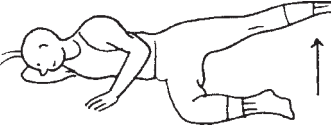



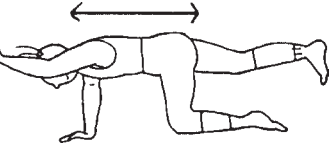



Auch Sie brauchen Bewegung!

Funktionelle Gymnastik für Einsteiger

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>Wichtige Hinweise</p> <ul style="list-style-type: none"> - Üben Sie nicht, wenn Sie unter Schmerzen leiden. - Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert aus, niemals ruck- oder schwingartig. <p>~~~~~ dieser Pfeil bedeutet: Dehnen Sie sich in dieser Richtung mit einer langsamen/pumpenden Bewegung - <u>den Muskel durchsaften</u>.</p> <p>————> dieser Pfeil gibt die Bewegungsrichtung an.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atmen Sie bei allen Übungen normal weiter. - Üben Sie mit Ruhe und entspannen Sie sich dabei. |  <p>1. Dehnung - Rückenmuskulatur Rückenlage - beide Knie mit den Händen umfassen und sie sanft in Richtung Oberkörper ziehen. Den Kopf auf dem Boden liegen lassen. Ca. 60 sec. Variante: Hände fassen in der Kniekehle.</p> |  <p>2. Dehnung - Hüftmuskulatur Rückenlage - das rechte Knie mit beiden Händen zum Oberkörper ziehen, das linke Bein strecken und die Ferse auf den Boden drücken. Ca. 2 x 20 sec pro Seite. Variante: Hände fassen in der Kniekehle.</p> |  <p>3. Kräftigung - Bauchmuskulatur Rückenlage - die rechte Hand drückt gegen das linke Knie. Die linke Hand stützt den Kopf im Nacken. Die rechte Ferse in den Boden stemmen. Nun den Oberkörper etwas anheben. Ca. 2 Serien à 10 -15 Wiederholungen.</p> |  <p>4. Dehnung - Brustmuskulatur Rückenlage - die Beine aufstellen. Die Arme kopfwärts rausschieben. Die Handrücken und die Ellenbogen bleiben auf dem Boden, das Becken stabilisieren. Ca. 60 sec.</p> |
|  <p>5. Ganzkörperdehnung Rückenlage - das rechte Bein und den linken Arm diagonal auf dem Boden rausschieben. Das linke Bein aufstellen und den rechten Arm Richtung Füße schieben. Ca. 2 x à 20 sec pro Seite.</p> |  <p>6. Kräftigung - Gesäßmuskulatur Rückenlage - beide Knie anwinkeln und die Fersen in den Boden stemmen. Das Becken bis zur Hüftstreckung langsam anheben und senken. Hinweis: Beckenstabilität! Ca. 2 Serien à 10 - 15 Wiederholungen.</p> |  <p>7. Dehnung - Beinrückseite Rückenlage - Ein Knie mit den Händen umfassen. Das andere Bein nach oben strecken. Die Ferse rausschieben und das Gesäß dabei auf dem Boden liegen lassen. Ca. 2 x à 20 sec pro Bein.</p> |  <p>8. Dehnung - Beinabduktoren Sitz - beide Knie anwinkeln, Fußsohlen gegeneinander legen. Die Hände stützen den Oberkörper ab. Die Knie aktiv nach unten drücken und den Oberkörper dabei aufrichten. Ca. 60 sec.</p> |  <p>9. Kräftigung - Beinabduktoren Seitlage - das untere Bein im Hüft- und Kniegelenk anwinkeln. Das obere Bein langsam anheben und senken. Die Ferse rausschieben und den Fuß nach vorn unten drehen. Hinweis: Beckenstabilität! Ca. 2 Serien à 10 - 15 Wiederholungen.</p> |
|  <p>10. Kräftigung - Rückenmuskulatur Bauchlage - abwechselnd einen Arm kopfwärts, den anderen Arm fußwärts schieben. Hinweis: Beckenstabilität und nicht den Kopf in den Nacken ziehen. Ca. 2 Serien à 10 Wiederholungen.</p> |  <p>11. Kräftigung - Armmuskulatur Vierfüßlerstand - die Unterschenkel verhaken. Die Arme langsam beugen und strecken. Der Körper bewegt sich dabei leicht vor und zurück. Hinweis: Das Becken stabilisieren. Ca. 2 Serien à 10 - 15 Wiederholungen.</p> |  <p>12. Dehnung - Brustmuskulatur Rutschhalte - beide Arme flach über den Boden nach vorn und zur Seite bewegen. Das Gesäß „zieht“ nach hinten. Hinweis: Bei Schulterbeschwerden die Arme angewinkelt auf den Boden legen. Ca. 60 sec.</p> |  <p>13. Kräftigung - Rückenmuskulatur Vierfüßlerstand - linken Arm und rechtes Bein diagonal rausschieben. Der Blick geht zum Boden, das Becken stabilisieren. Ca. 2 Serien à 10 - 15 Wiederholungen.</p> |  <p>14. Dehnung - Rückenmuskulatur Bankstellung - abwechselnd den Rücken sanft in die „Katzenbuckelposition“ und in die „Pferderückenposition“ bewegen. Ca. 10 - 15 Wiederholungen.</p> |