
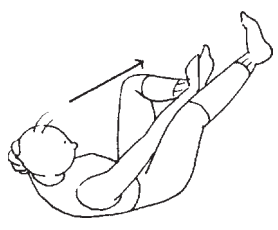
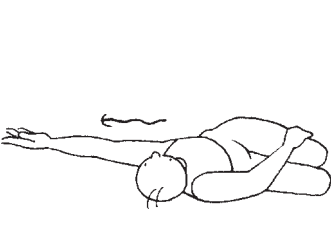
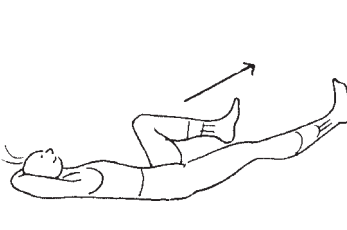

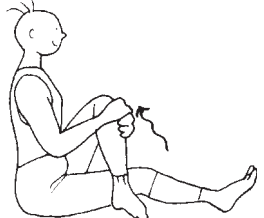
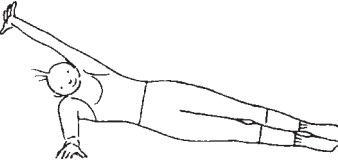

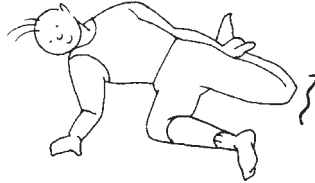

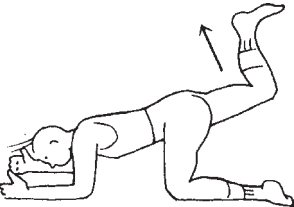
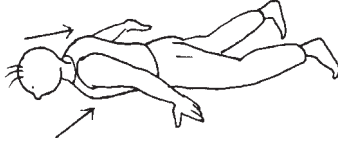

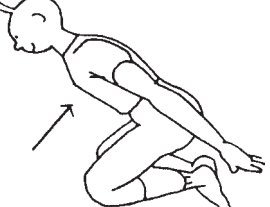


# Auch Sie brauchen Bewegung!

## Funktionelle Gymnastik für Fortgeschrittene

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| <p><b>Wichtige Hinweise</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Üben Sie nicht, wenn Sie unter Schmerzen leiden.</li> <li>- Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert aus, niemals ruck- oder schwingartig.</li> </ul> <p>~~~~~ dieser Pfeil bedeutet: Dehnen Sie sich in dieser Richtung mit einer langsamen/pumpenden Bewegung - den Muskel durchsaften.</p> <p>————&gt; dieser Pfeil gibt die Bewegungsrichtung an.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atmen Sie bei allen Übungen normal weiter.</li> <li>- Üben Sie mit Ruhe und entspannen Sie sich dabei.</li> </ul> |  <p><b>1. Dehnung - Rückenmuskulatur</b><br/>Sitz mit aufgestellten Beinen - mit beiden Händen (in den Kniekehlen oder auf den Knien) den aufgerichteten Oberkörper langsam nach vorn ziehen. Ca. 60 sec.</p>   |  <p><b>2. Kräftigung - Bauchmuskulatur</b><br/>Rückenlage - Beine leicht angewinkelt nach oben strecken. Die linke Hand stützt den Kopf, die rechte Hand drückt gegen den Unterschenkel. Den Oberkörper etwas anheben. Ca. 2 Serien à 10 - 15 Wiederholungen.</p>         |  <p><b>3. Ganzkörperdehnung</b><br/>Seitlage - beide Beine auf die rechte Seite legen. Die Knie- und Hüftgelenke sind im 90° Winkel. Nun langsam den Rücken ablegen und den linken Arm diagonal nach links-oben auf dem Boden strecken. Ca. 2 x 30 sec pro Seite.</p> |  <p><b>4. Kräftigung - Bauchmuskulatur</b><br/>Rückenlage - das rechte Bein über dem Boden ca. 45° strecken. Das linke Knie - beugen und kopfwärts ziehen. Beide Hände stützen den Kopf im Nacken. Hinweis: Beckenstabilität. Ca. 2 Serien à 20 Wiederholungen.</p>              |
|  <p><b>5. Kräftigung - Gesäßmuskulatur</b><br/>Rückenlage - die Fersen mit leicht angewinkelten Knien in den Boden stemmen. Das Becken anheben und stabilisieren. 2 Serien - jeweils bis zur Muskelermüdung.</p>  |  <p><b>6. Dehnung - Beinabduktoren</b><br/>Sitz - das rechte Bein auf dem Boden strecken, das linke Bein angewinkelt über das rechte Bein setzen. Das linke Knie mit aufgerichtetem Oberkörper zur rechten Schulter ziehen. Ca. 2 x 20 sec pro Seite.</p> |  <p><b>7. Ganzkörperkräftigung</b><br/>Seitlage - beide Beine mit angezogenen Füßen strecken. Der rechte Unterarm stützt den Oberkörper. Der linke Arm wird kopfwärts rausgeschoben. Das Becken anheben und stabilisieren. 2 Serien - jeweils bis zur Muskelermüdung.</p> |  <p><b>8. Dehnung - seitl. Rumpfmuskulatur</b><br/>Kniestand - das rechte Bein zur Seite strecken. Den linken Arm nach rechts-oben rausschieben. Den rechten Arm in der Hüfte abstützen. Ca. 2 x 20 sec pro Seite.</p>  |  <p><b>9. Dehnung - Oberschenkelvorderseite</b><br/>Seitlage - das rechte Bein im Hüft- und Kniegelenk 90° anwinkeln und den linken Fuß mit der linken Hand fassen. Das linke Knie aktiv nach hinten drücken. Ca. 2 x à 20 sec pro Bein.</p>                                     |
|  <p><b>10. Ganzkörperkräftigung</b><br/>Bauchlage - die Fußspitzen in den Boden stemmen und die Unterarme aufstützen. Im Unterarmlieggestütz den Körper stabilisieren. Hinweis: Gesäß- und Bauchmuskeln anspannen. 2 x - jeweils bis zur Muskelermüdung.</p>  |  <p><b>11. Kräftigung - Gesäßmuskulatur</b><br/>Bankstellung im Unterarmstütz - eine Ferse senkrecht nach oben schieben. Knie- und Fußgelenk sind 90° angewinkelt. Hinweis: Beckenstabilität. Ca. 2 x pro Bein - jeweils bis zur Muskelermüdung.</p>    |  <p><b>12. Kräftigung - Schultermuskulatur</b><br/>Bauchlage - Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen. Beide Arme nach hinten strecken. Die Handrücken zeigen nach oben. Die Schulterblätter nach hinten-unten bewegen. Ca. 2 Serien à 20 Wiederholungen.</p>                |  <p><b>13. Dehnung - Hüftmuskulatur</b><br/>Einbeiniger Kniestand - die Hände stützen den Oberkörper auf dem vorderen Oberschenkel. Langsam beide Hüften nach vorn-unten schieben. Ca. 2 x à 20 sec pro Seite.</p>  |  <p><b>14. Kräftigung - Rückenmuskulatur</b><br/>Päckchenhaltung - den Oberkörper langsam nach vorn-oben anheben. Die Wirbelsäule ist in ihrer physiologischen Schwingung. In dieser Position kleinräumige Bewegungen ausführen. Ca. 2 x - jeweils bis zur Muskelermüdung.</p> |