

Allgemeine Erwärmung

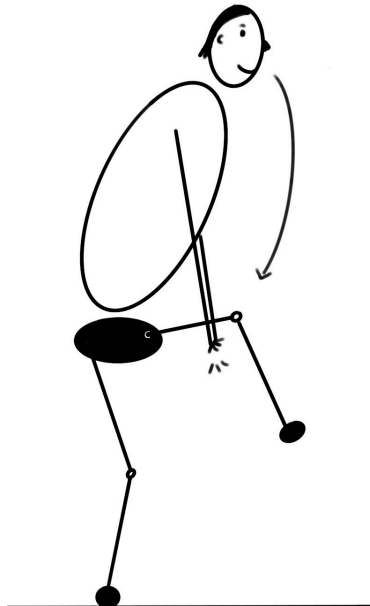
1. Schaltet Eure Lieblingsmusik ein.
2. 10 Minuten mit verschiedenen Schritten durch den Raum gehen
Zum Beispiel: kleine und große Schritte; Seitwärtsschritt; Rückwärtsgang; auf Zehenspitzen gehen, die Arme nach oben strecken und Äpfel pflücken; Fersenlauf; Kniehebelauf; usw.

Kräftigung der Bauch- und Hüftbeugemuskulatur

Im Stand die Beine beugen und mit vorgebeugtem Oberkörper unter das gebeugte Bein in die Hände klatschen. Rechts – Links im Wechsel.

Bei Rücken- und Knieproblemen muss nicht unter dem Bein geklatscht werden. Es kann auch einfach das Knie kurz gefasst werden.

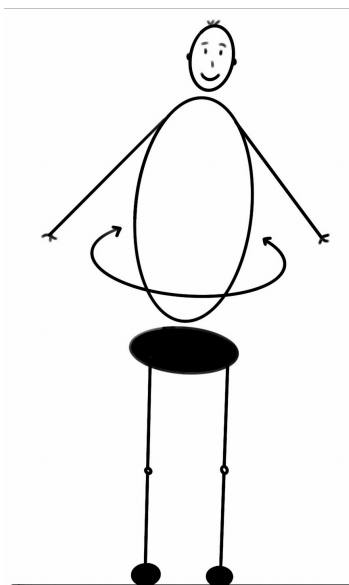
3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



Hüftkreise

Hüftbreiter Stand mit gestreckten Beinen und dabei die Hüfte mit kleinen Kreisen bewegen. Die Knie sollen dabei locker bleiben.

3 Sätze mit je 10 Wiederholungen in beide Richtungen.



Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Die Ausgangsposition ist die Rücklage. Legt die Unterschenkel auf einem kleinen Hocker oder Tisch ab und rutscht mit dem Gesäß an den Hocker heran. Stützt Euch auf den Unterarmen ab.

Einen Fuß vom Hocker anheben und mit dem anderen Fuß durch Druck gegen den Hocker das Becken und den Rumpf vom Boden abheben – halten – und zurück zur Ausgangsposition.

3 Sätze mit je 8 – 10 Wiederholungen pro Bein.



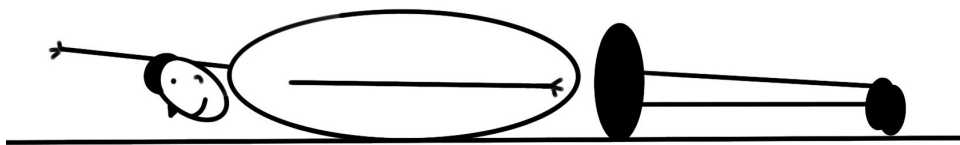
Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur

Legt Euch auf den Bauch mit Blick zum Boden. Den Kopf leicht anheben. Den Bauch und das Gesäß anspannen, Zehen auf den Boden aufstellen.

Ein Arm nach vorne ausstrecken, den anderen nach hinten ziehen - immer im Wechsel. Beim Wechsel nicht den Boden berühren.

Führt die Bewegungen langsam aus und fällt dabei nicht ins Hohlkreuz. Der Kopf wird immer in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.

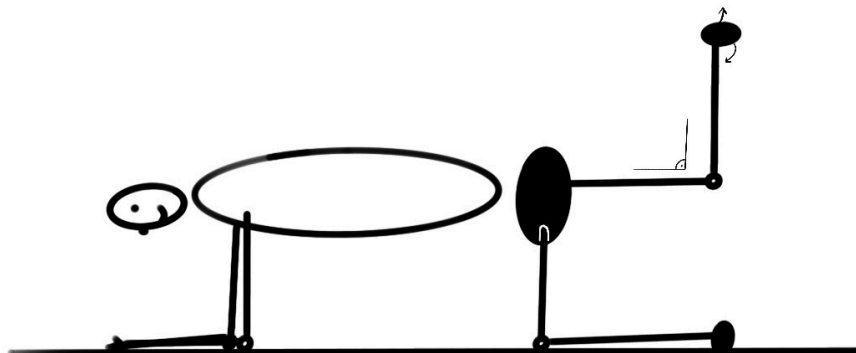


Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Geht in den Vierfüßlerstand.

Ein Bein angewinkelt im Hüftgelenk strecken, die Zehen dabei zum Schienbein ziehen und mit kleinem langsamen Zug die Fußsohle weiter Richtung Decke ziehen und zurück führen.

Achtung: Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten / den Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel immer beibehalten. Die Bewegung erfolgt nur aus der Hüfte / keine Hohlkreuzbildung. (Ansonsten das aufgestützte Knie weiter in Richtung Brustkorb aufsetzen).



Ausklang

1. Die Schultern im Wechsel nach hinten rollen.
2. Die Schultern im Wechsel nach vorne rollen.
3. Die Arme nach oben strecken. Dabei einatmen.
Die Arme absenken. Dabei ausatmen. 3 Wiederholungen.