

Allgemeine Erwärmung

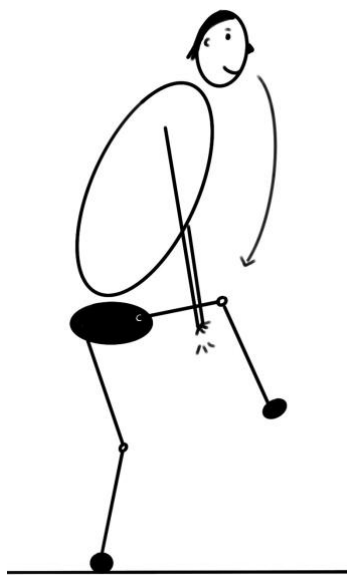
1. Schöne Musik auswählen und einschalten. Legt Euch für den Ausklang eine Musik zur Entspannung zur Seite.
2. Schulterkreisen.
3. Armkreisen.
4. Das rechte und linke Bein kreisen.
5. Auf der Stelle gehen, Hände zur Faust und die Arme nach vorne boxen, zur Seite boxen, hinterm Rücken boxen, diagonal (die Arme über die Körpermitte schieben). Langsam beginnen und das Tempo steigern. Die Boxübungen wiederholen mit Knie hoch.

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.

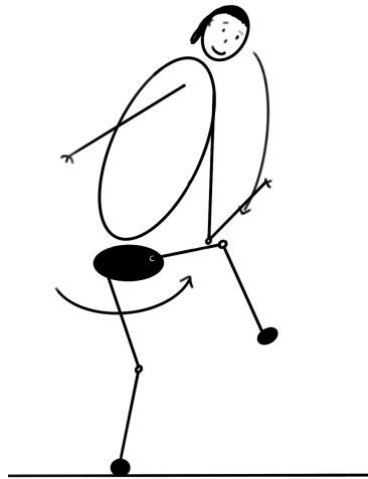
3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



Rumpfrotation

Aus dem Stand den rechten Ellenbogen mit dem linken Knie auf der Mitte zusammenführen. Bei Rückenproblemen müssen sich Ellenbogen und Knie nicht berühren.

3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.

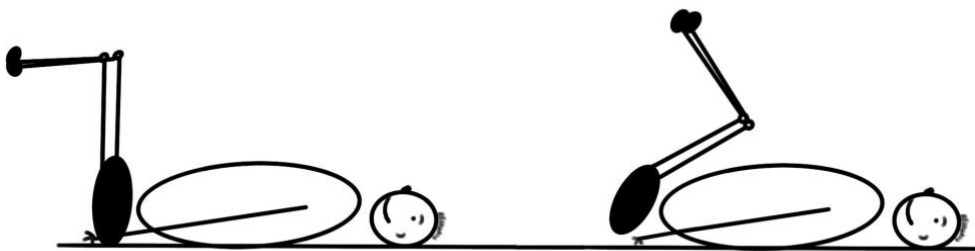


Kräftigung der Bauchmuskulatur

Legt Euch auf den Rücken mit angewinkelten Hüft- und Kniegelenken, die Arme liegen neben dem Körper.

Nun werden die Knie langsam in Richtung Brust gezogen, bis das Becken vom Boden abhebt - kurz halten und langsam wieder zurück zur Ausgangsposition führen.

Der Kopf bleibt am Boden und es wird ruhig weitergeatmet. 3 Sätze mit je 10-15 Wiederholungen.



Kräftigung der diagonalen Rückenmuskulatur

Legt Euch flach auf den Bauch.

Die Fußspitzen liegen auf dem Boden, die Arme sind weit über dem Kopf ausgestreckt, die Handflächen liegen auf dem Boden.

Hebt nun den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig 5 - 10 Zentimeter an. Nicht weiter, sonst befindet ihr Euch in einer Hohlkreuzposition.

Haltet die Spannung für 10 Sekunden und wechselt dann die Seite.

3 Sätze mit je 5 Wiederholungen.

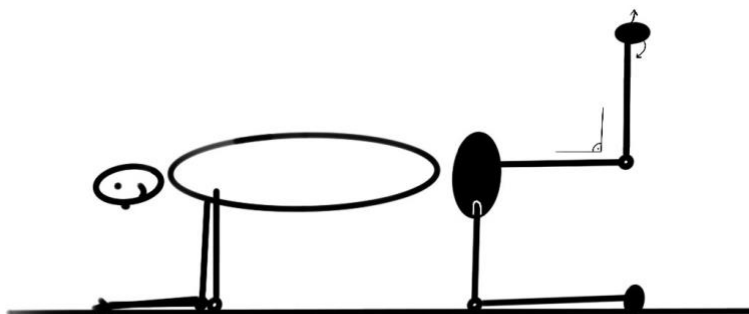


Kräftigung der Gesäßmuskulatur

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

Entspannungsmusik einschalten und auf den Rücken auf dem Boden legen.

Langsam einatmen und so viele Muskeln wie möglich anspannen. Haltet nun kurz die Luft an, Danach langsam ausatmen und alle Muskeln wieder entspannen.

Nachdem Ihr diese Übung ca. 5 mal durchgeführt habt, bleibt Ihr noch ca. 2 Minuten liegen oder setzt Euch langsam auf.