

Kräftigungsübungen für zuhause

Übung 1: Kräftigung für den Rücken:

Bitte knien sie sich halb aufrecht auf den Boden und nehmen sie ein Gewicht in beide Hände (auf unseren Bildern ein Gymnastikball, kostet ca. 8.-). Nun versuchen sie langsam den Ball mit gestreckten Armen so weit wie möglich nach oben zu führen + dabei bitte ausatmen und am höchsten Punkt 3 Sekunden halten!! Beim Runterführen des Balles bitte wieder einatmen und sich für den nächsten Versuch vorbereiten. Sie sehen die Übung an den 3 mitgesendeten Bildern in der Anfangs- der Ausführungs- und der Endposition. Können sie die Übung 20x haben sie ihr Ziel, ihre Rückenmuskulatur nachhaltig zu kräftigen, erreicht.



Übung 2: Körperlich und mental stärken

Dieser Tipp tut ihrem Körper und ihrer persönlichen, mentalen Seite gut: Legen sie sich (bequem) rücklings auf den Gymnastikball und strecken sie ihre Arme weit zur Seite, in der Höhe , die ihnen noch angenehm ist. Legen sie den Kopf ab und rollen sie lange mit und auf dem Ball in alle Richtungen, bis sie sich einfach "liegen lassen" können. Spüren sie Dehnung in ihrer Muskulatur, versuchen sie ihren Schwerpunkt direkt über den Ball zu bekommen und genießen sie die Ruhe. Atmen sie tief aus (Einatmen geht von allein!) und bleiben sie minutenlang so liegen. Wenn sie ihre Augen öffnen, nehmen sie ihr Heim mit ganz neuen Eindrücken wahr, genießen sie auch das. Viel Vergnügen und einen entspannten Körper nach dieser netten Übung.



Übung 3: Ausfallschritt

Wir stellen ihnen eine Kräftigungsübung vor: "Ausfallschritt", sie kräftigen dabei ihre Beinmuskulatur und ebenfalls Muskelanteile des Beckens, sowie der Rumpfmuskulatur. Stehen sie aufrecht und machen mit einem Bein einen großen Schritt vorwärts, eben den "Ausfallschritt". Versuchen sie nun beim Einatmen immer wieder mit dem Knie den Boden zu berühren, und beim Ausatmen den gesamten Körper durch teilweises Strecken der Beine zu heben. Bei dieser Übung gibt es keine Pause, also Durchhalten und mindestens 40 Sekunden belasten. Danach eine Pause von 1-3 Minuten einlegen und danach mit dem anderen Bein den "Ausfallschritt" absolvieren. ... und ja, wenn sie noch Kraft haben wiederholen sie die Übung mehrmals! Viel Spaß beim Trainieren, ihr Körper wird es ihnen danken!

