

BEWEGWEISER

BEWEGUNG IST GESUNDHEIT

15 MINUTEN FÜR
IHRE GESUNDHEIT

KRÄFTIGUNGSPROGRAMM

Info zur Intensität: Übungen können 2 bis 3 mal ausgeführt werden. Jeweils 10 bis 12 Wiederholungen.



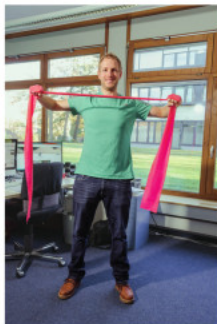
ÜBER KOPF-ZIEHEN

Ausgangsstellung:

Stand auf der Mitte eines Fitness-Bandes.
Die Enden des Bandes vor dem Körper kreuzen.

Endstellung:

Arme über die Seite bis über den Kopf anheben
und wieder absenken.



RUDERN

Ausgangsstellung:

Parallelstand. Das Fitness-Band vor dem Körper auf
Brusthöhe greifen und die Arme nach vorne strecken
(Hände ca. schulterbreit auseinander).

Endstellung:

Beide Arme werden gleichzeitig nach hinten gezogen.
Die Ellenbogen sind im rechten Winkel und auf
Schulterhöhe.

Variation:

Abwechselnd jeweils einen Arm vorne fixieren
(halten) und den anderen Arm nach hinten ziehen.



LATZUG

Ausgangsstellung:

Parallelstand. Das Fitness-Band mit gestreckten
Armen über den Kopf greifen
(Hände ca. schulterbreit auseinander).

Endstellung:

Die Arme nach unten ziehen, bis die Ellenbogen
auf Schulterhöhe sind. Die Ellenbogen bilden
einen rechten Winkel.

KRÄFTIGUNGSPROGRAMM

Info zur Intensität: Übungen können 2 bis 3 mal ausgeführt werden. Jeweils 10 bis 12 Wiederholungen.



SCHULTER-AUSSENROTATION

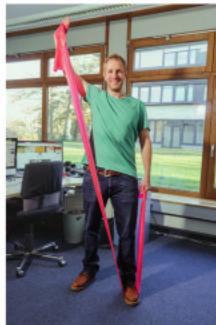
Ausgangsstellung:

Das Fitness-Band um die Handflächen wickeln. Die Arme am Oberkörper anlegen. Die Unterarme zeigen im rechten Winkel nach vorne.

Endstellung:

Die Unterarme werden nach außen gedreht. Die Ellenbogen bleiben bei der Bewegung am Körper angelegt. Der Rücken bleibt gerade und wird nicht überstreckt.

Tip: Klemmen Sie ein Handtuch zwischen Ellenbogen und Oberkörper und fixieren Sie es. Es darf bei der Bewegung nicht herunterfallen.



ÜBER KOPF-ZIEHEN EINARMIG

Ausgangsstellung:

Mit einem Fuß auf der Mitte eines Fitness-Bandes stehen. Der diagonale Arm ist vor der Körpermitte.

Endstellung:

Den Arm in einem Halbkreis nach vorne und oben anheben, bis er seitlich über den Kopf ist. Danach wieder absenken.



KNIEBEUGE

Ausgangsstellung:

Schulterbreiter Stand. Die Füße sind fest auf dem Boden und ganz leicht nach außen gedreht (natürliche Standposition). Knie und Zehenspitzen zeigen immer in die gleiche Richtung.

Endstellung:

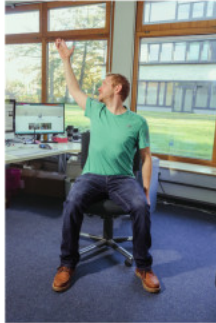
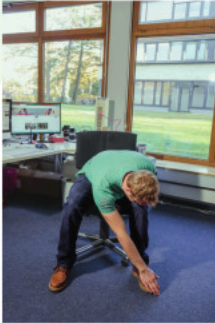
Die Knie beugen und gleichzeitig Hüfte nach hinten schieben. Oberkörper dabei leicht nach vorne beugen. Die Knie sollten nach Möglichkeit nicht über die Zehenspitzen hinausragen. Arme für ein besseres Gleichgewicht vor den Körper halten.

MICHAEL BRICKMANN - DIPL. SPORTWISSENSCHAFTLER

0176 4578 0520 | MAIL@BEWEGWEISER.DE | BEWEGWEISER.DE

BEWEGLICHKEITSPROGRAMM

Info zur Intensität: Übungen können 2 bis 3 mal ausgeführt werden. Jeweils 10 bis 12 Wiederholungen.



DIAGONALE STRECKUNG

Ausgangsstellung:

Aufrechte Sitzposition. Den Oberkörper nach vorne beugen, die rechte Hand geht Richtung linken Fuß (und umgekehrt).

Endstellung:

Oberkörper aufrichten, Hand nach oben strecken. Der Blick verfolgt die Hand. Danach wieder nach vorne beugen.

Variation:

Diese Übung können Sie auch sehr gut im Stehen ausführen. Stehen Sie hierfür in doppelter Schulterbreite.



BRUSTWIRBELSÄULEN-MOBILISATION

Ausgangsstellung:

Aufrechte Sitzposition. Der Rücken ist gerade, die Arme sind hinter dem Kopf verschränkt. Die Schultern leicht nach vorne beugen.

Endstellung:

Strecken der Brustwirbelsäule. Ellenbogen und Schultern werden dafür leicht nach hinten gebracht. Der untere Rücken bleibt gerade. Kurz halten und wieder nach vorne entspannen.

Tipp: Wenn Sie ganz hinten am Stuhl sitzen berührt der untere Rücken bei der ganzen Bewegung die Stuhllehne.