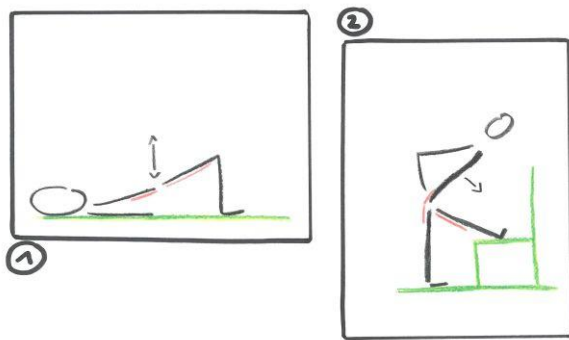


Der **Montag** steht ganz im Zeichen der Bewegung



© Copyright 2020 - Annelie Hinrichsen Ev. Familienbildungsstätte Mülheim an der Ruhr- Scharpenberg 1b, 45468 Mülheim an der Ruhr

Di.Üb.4

Nach dem langen Wochenende, an dem wir vielleicht mehr oder weniger in den Mai getanzt haben wird es nun Zeit für ein bisschen „Gymnastische-Bewegung“.

**Wichtig!** Die Übungen sind zwar einfach erklärt, aber nicht individuell auf einzelne Erkrankungen oder Verletzungen abgestimmt. Sollten Sie deshalb Schmerzen oder Probleme bei den Übungen haben, führen Sie sie bitte nur so aus, wie es für Sie persönlich schmerzfrei möglich ist. Und nun viel Spaß dabei!

### 1. Übung „Kraft“

**Durchführung:** Für die Grundvoraussetzung ist es auch heute wichtig eine Matte oder ein Handtuch auf den Boden zu legen und darauf zu achten, dass die Unterlage nicht weg rutschen kann. Nun dürfen Sie sich zunächst entspannt in Rückenlage auf die Matte legen. Die Arme werden dabei einfach neben dem Körper auf dem Boden abgelegt und die Beine so aufgestellt, dass die Füße senkrecht unter Ihren Kniegelenken positioniert sind. Als ungefähre Orientierung, können Sie schauen, dass ihre Fingerspitzen knapp die Fersen erreichen können. Nun ist es Ihre Aufgabe das Becken Wirbel für Wirbel von der Matte abzuheben, sodass der Rücken den Kontakt zum Boden verliert. Der Kontakt zwischen den Schultern und dem Boden wird jedoch nicht aufgelöst! Ziel ist es eine ungefähre gerade Linie zwischen Oberkörper und Oberschenkel zu erreichen. Haben Sie Ihre persönliche Höhe erreicht, stoppen Sie dort kurz und rollen dann den Rücken Wirbel für Wirbel zurück zur Matte, bis das Becken den Boden erreicht hat. Dies wiederholen Sie nun 15 Mal, machen danach eine Pause und wiederholen diese 15 Stück insgesamt 3 Mal.

**Hinweise:** Bitte vermeiden Sie es, das Becken so sehr in die Höhe zu heben, bis Sie im Rücken ein Hohlkreuz bilden- Ziel ist es wie gesagt, eine gerade Linie zu erstellen.

Als Tipp: Anstrengender wird die Übung, wenn Sie das Becken nach dem Absinken nicht komplett ablegen und es so während der gesamten 15 Wiederholungen immer in der Luft „schweben“ bleibt.

### Übung „Dehnung“

**Durchführung:** Die heutige Dehnübung bezieht sich genau auf die soeben trainierte Muskulatur- die Rückseite unseres Körpers. Dazu stellen Sie bitte einen Stuhl mit der Sitzfläche zu Ihnen gerichtet auf und nehmen so viel Abstand, dass Sie Ihre Ferse bei einem ausgestreckten Bein auf der Stuhlfläche ablegen können. Ziel ist es nun die Zehenspitzen zu

sich ran zu ziehen und mit einem geraden Oberkörper nach vorne zu beugen, bis Sie eine leichte Dehnung in der Beinrückseite und im Gesäß bzw. unteren Lendenwirbelbereich verspüren. Halten Sie die Position für Sie so lange wie es angenehm erscheint, wenigstens jedoch 30 Sekunden, damit die Übung wirken kann und wechseln Sie danach die Seite.

**Hinweise:** Vermeiden Sie es bitte, so gut es geht, sich im Rücken rund zu machen- die Dehnung wird intensiver, wenn Sie sich mit geradem Rücken und nach vorne gestreckter Brust zum Stuhl lehnen. Natürlich alles nur im persönlichen Rahmen ohne Schmerzen zu provozieren. Teilweise empfinden Teilnehmer die Ablage auf dem Stuhl als unangenehm, legen Sie sich gerne ein weiches Kissen oder ähnliches unter die Ferse. Selbstverständlich können Sie hier auch einen anderen Ablageort wählen, er sollte jedoch nicht unbedingt höher als Ihr eigenes Becken sein und Ihnen vor allem eine sichere Ablage des Fußes ermöglichen.