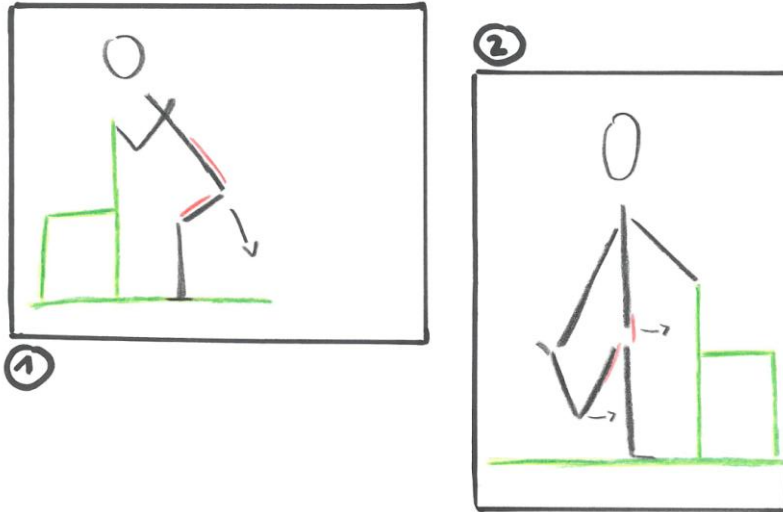


Der Montag steht ganz im Zeichen der Bewegung



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

KLWAT

Der Montag steht ab heute bei uns ganz im Sinne der Bewegung und der Aktivierung unseres Körpers. Aus dem Grund erhalten Sie ab heute jeden Montag zwei Übungen für Zuhause, die Sie machen können, um sich auch in den eigenen vier Wänden etwas fit halten zu können. Sie finden immer eine Kraftübung und eine Übung zur Dehnung des Körpers und können frei wählen, ob Sie nur eine der Übung machen möchten oder auch beide und vor allem ob nur heute oder vielleicht auch zwei- drei Mal in der Woche.

Für die Übungen brauchen Sie kein Material, nur einen Stuhl und in den kommenden Wochen eine Matte oder weichere Unterlage für den Boden.

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: Positionieren Sie einen Stuhl mit der Rückenlehne zu Ihnen gerichtet mit ungefähr einen Armlängenabstand. Die Stuhllehne dient Ihnen hier als Stütze zum festhalten. Nun stellen Sie beide Füße hüftbreit und parallel auf und bewegen Ihr Gesäß diagonal nach hinten Richtung Boden; so als wollten Sie sich auf einen zweiten imaginären Stuhl setzen. Gehen Sie nur soweit nach unten, dass Sie keine Schmerzen in den Knien haben und das Gleichgewicht auf den Füßen halten können, ohne am Stuhl zu reißen. Nachdem Sie Ihre persönliche maximale Tiefe erreicht haben, gehen Sie langsam mit einem geraden Rücken wieder zurück in die Aufrichtung bis zum Stand. Von dieser Übung machen Sie insgesamt 3x 15 Wiederholungen.

Hinweise: Wichtig bei der Übung ist es den richtigen Winkel der Knie beizubehalten. Zu jedem Zeitpunkt der Übung können Sie Ihre eigenen Fußrücken betrachten. Die Knie gehen niemals über die eigenen Zehenspitzen hinaus. Die Gewichtsverlagerung beim Tiefgehen geht wirklich diagonal nach hinten, nicht gerade nach unten. Ebenfalls wichtig ist, dass zwischen den beiden Knien ein handbreiter Abstand während der Übung beibehalten wird- vermeiden Sie eine X-Bein Stellung bei der Ausführung.

2. Übung „Dehnung“

Durchführung: Sie stehen in der gleichen Ausgangsposition wie bei der ersten Übung: Hinter dem Stuhl, armlanger Abstand, Füße hüftbreit und parallel. Nun versuchen Sie mit der rechten Hand Ihren rechten Knöchel zu fassen und diesen Richtung Gesäß zu ziehen, bis Sie eine Dehnung in der vorderen Oberschenkelmuskulatur verspüren. Diese Position halten Sie für 30 Sekunden, lösen sie langsam auf und wechseln dann die Seite.

Hinweise: Wichtig bei Übung ist, fassen Sie bitte wirklich Ihren Knöchel und nicht Ihren Fußrücken, um eine Überdehnung der Bänder zu vermeiden. Desweiteren ist es wichtig zu versuchen die beiden Knie nebeneinander auf einer Höhe stehen zu lassen und das Becken leicht nach vorne zu schieben, so erreichen Sie einen optimalen Dehnungszustand des Hüftbeugers und der vorderen Oberschenkelmuskulatur.