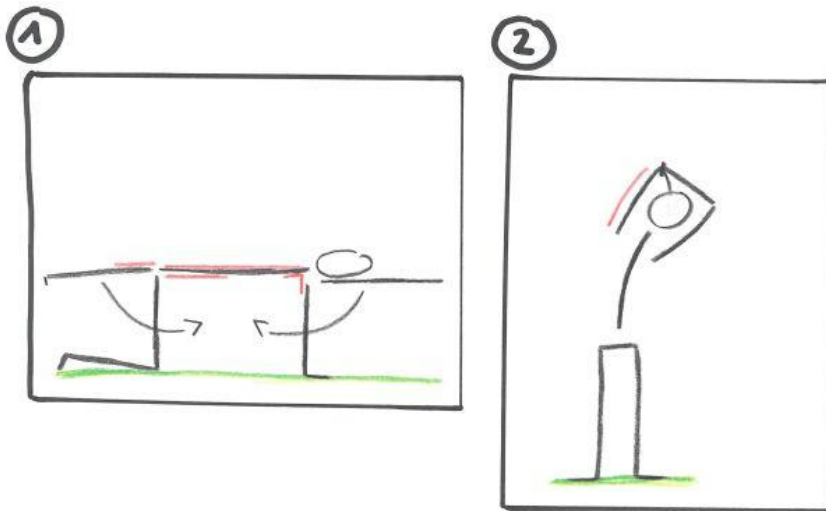


Der **Montag** steht ganz im Zeichen der **Bewegung**



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

Auf geht's in die neue Woche! Auch heute gibt es wieder zwei Übungen für Sie – eine zur Kräftigung und eine zur Dehnung des Körpers. Für die heutigen Übungen benötigen Sie nichts weiter als eine weiche Unterlage und ein bisschen Gleichgewicht.

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: Legen Sie eine Matte oder ein Handtuch auf dem Boden, achten Sie dabei bitte nur darauf, dass die Unterlage nicht weg rutschen kann. Nun gehen Sie in die Ausgangsposition der Dehnungsübung aus der letzten Woche: Vierfüßlerstand – Hände und Knie sind auf dem Boden, und zwischen den Gelenken besteht ein 90° Winkel (Arme zum Oberkörper und Oberschenkel zum Oberkörper). Von da aus ist nun das Ziel diagonal ein Arm und ein Bein vom Boden abzuheben und auszustrecken. Das bedeutet, in der ersten Runde den rechten Arm nach vorne ausstrecken und das linke Bein nach hinten – beides auf der Höhe des Rückens. Nun versuchen Sie zunächst die Position zu halten. Sollten Ihnen das möglich sein, können Sie nun die Übung erweitern und aus der gestreckten Position den rechten Arm und das linke Knie unter dem Oberkörper zusammen führen. Das heißt, rechter Ellenbogen und linkes Knie berühren sich kurz unter der Körpermitte und gehen dann zurück in die diagonale Streckung – Achtung das wird wackelig!

Wiederholen Sie das für diese Seite 10 mal und wechseln dann die Seite. Nun den linken Arm und das rechte Bein. Hiermit trainieren Sie im Besonderen die Rückenmuskulatur. Auf Grund der Position und des erforderlichen Ausbalancieren wird jedoch sekundär der ganze Körper angesprochen.

Hinweise: Diese Übung ist meistens bei der Ausführung sehr wackelig, lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen. Spannen Sie Ihre Rumpfmuskulatur an und versuchen so, die Balance zu halten. Der Kopf ist während der gestreckten Position mit langem Nacken in Verlängerung der Wirbelsäule. Wenn sich Knie und Ellenbogen unter dem Bauch treffen, nehmen Sie den Kopf aktiv mit und führen das Kinn zum Brustkorb.

Übung „Dehnung“

Durchführung: Stellen Sie sich hüftbreit und parallel auf und achten bitte darauf, dass Sie fest auf dem Boden stehen (am besten die weiche Unterlage unter den Füßen entfernen). Die Dehnungsübung spricht heute die Schultermuskulatur und die hintere Oberarmmuskulatur (Trizeps) an. Dazu greifen Sie mit der rechten Hand hinter Ihren Rücken, als wollten Sie sich zwischen den Schulterblättern kratzen. Dort belassen Sie den rechten Arm. Die linke Hand greift nun den rechten Ellenbogen und zieht ihn weiter hinter den Kopf, bis Sie eine angenehme Dehnung verspüren. Diese Position können Sie nun auch einige Sekunden halten (gerne ca. 30 Sek.) und lösen dann die Position langsam auf und wechseln die Seite.

Hinweise: Achten Sie bitte darauf, dass Sie durch den Arm, der sich hinter dem Kopf befindet, den Kopf nicht zu sehr nach vorne in die Beugung drücken. Versuchen Sie sich lieber aufzurichten und den Kopf gegen den „Dehnungsarm“ zu drücken. Ebenso versuchen Sie bei einer Übung im aufrechten Stand stets die Bauchmuskulatur leicht anzuspannen, um so ein Hohlkreuz zu vermeiden.