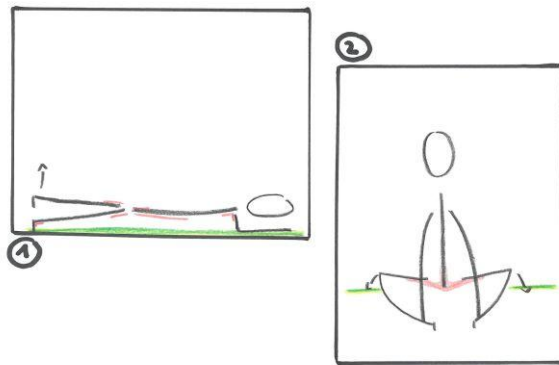


Der Montag steht ganz im Zeichen der **Bewegung**



© Copyright 2020 - Anika Hinrichsen Fv, Familienbildungsstätte Mülheim an der Ruhr, Schargenberg 19, 45468 Mülheim an der Ruhr

KloA3

Heute bieten wir Ihnen eine anspruchsvolle Kraftübung an! In den Hinweisen stelle ich Ihnen eine Alternative vor- damit können Sie sich dann langsam an die Übung heran tasten. Die Kraftübung ist heute eine Ganzkörperübung und die Dehnungsübung dient auch als super Ausgangsposition für die ein oder andere Entspannung.

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 bitte darauf, dass die Unterlage nicht weg rutschen kann.

Nun legen Sie sich bäuchlings auf die Unterlage, stellen Ihre Unterarme im 90° Winkel unter den Schultern auf und versuchen sich mit dem gesamten Körper hoch zu stützen, sodass nur noch die Unterarme, Hände und Zehenspitzen Kontakt zum Boden haben – der restliche Körper ist vom Boden weg gestützt. Aus diesem Grund nennt man die Übung auch: Unterarmstütz.

Da diese Übung besonders anspruchsvoll ist, ist jede Sekunde, die Sie die Übung halten können wertvoll. Wenn Sie Ihnen leicht erscheint, können Sie die Übung gern solange halten wie Sie können/wollen. Ich empfehle zum Einstieg eine Stützzeit von ca. 20-30 Sek. Nach dieser Zeit legen Sie den Körper vorsichtig ab, verschnaufen kurz und starten dann eine zweite Runde.

Hinweise: Wie bereits erwähnt, ist die Übung keine Anfängerübung. Aus diesem Grund dürfen Sie gerne zunächst eine **vereinfachte Variante** ausprobieren:

Bei dieser Variante lassen Sie die Knie auf dem Boden stehen und verlagern die Arme nur etwas weiter von den Knien weg, um eine Spannung im Oberkörper zu erreichen.

Achten Sie auf ihr Körpergefühl und tasten sich langsam an diese Übung heran Immer gilt: Die Übung darf anstrengend sein, sollte aber gerade ohne eine persönliche Betreuung durch eine Fachkraft nicht an die Schmerzgrenze heranführen.

Übung „Dehnung“

Durchführung: Die heutige Übung ist nicht sehr komplex aber trotzdem sehr wirksam für unseren Körper.

Setzen Sie sich zunächst einfach auf dem Boden. Dort angekommen versuchen Sie nun beide Fußsohlen aneinander zu legen, sodass die Knie nach außen kippen. Wahrscheinlich spüren Sie jetzt schon etwas Spannung in den Beinen und den Leisten. Versuchen Sie nun in der Position die Knie aktiv zum Boden zu ziehen – mancher bevorzugt auch ein leichtes Wippen in der Bewegung der Knie. Halten Sie die Position für Sie so lange, wie es angenehm erscheint, wenigsten jedoch 30 Sekunden, damit die Übung wirken kann.

Hinweise: Wichtig ist, wenn Sie die Füße mit den Händen fassen wollen, um sich festzuhalten oder den Rücken etwas in die Rundung zu ziehen, fassen Sie erneut die Fußknöchel und nicht den beweglichen Fuß, damit ihre Bänder nicht unnötig belastet werden.