

AVIVA NEWSLETTER

BEWEGUNG MACHT BEWEGLICH- UND BEWEGLICHKEIT KANN MANCHES IN BEWEGUNG SETZEN



Dehnzirkel:

Materialien: Matte, Timer (am Handy oder Stoppuhr)



Durchführung:
 Jede Übung 2x 30 Sekunden durchführen (1x/Seite)
 Pausenzeit zwischen den Durchgängen und bei Übungswechsel: 20 Sekunden

Fitnessübungen

ÜBUNGSBESCHREIBUNGEN:

1. Hinterer Oberschenkel

Krätschbreiter Stand einnehmen. Mit dem Oberkörper nach vorne runter gehen und die Hände soweit wie möglich zum Boden nehmen. Dabei die Beine gestreckt lassen.

2. Seitliche Rumpfmuskulatur

Etwas mehr als hüftbreit hinstellen und mit dem rechten Arm am Oberschenkel nach unten ziehen und mit dem Oberkörper auf die rechte Seite gehen. Den linken Arm über den Kopf nehmen, so dass man eine Dehnung spürt. Danach die Seite wechseln

3. Waden

Aufrechter Sitz, die Beine sind gestreckt. Mit dem Oberkörper so weit wie möglich nach vorne beugen und die Füße mit den Händen anziehen.

4. Schultern und Rücken

Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Die Arme weit nach vorne Strecken und den Kopf Richtung Boden ziehen. Das Gesäß bleibt oben.

5. Seitliche Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition ist die Rückenlage, die Arme sind seitlich am Boden. Die Beine angewinkelt aufstellen. Dann die Beine langsam auf einer Seite seitlich zum Boden ablassen und dort halten.

6. Oberschenkel Vorderseite

Ausgangsposition ist die Rückenlage. Ein Bein anziehen und mit den Händen den Unterschenkel zum Körper anziehen. Diese Position halten.

7. Gesäßmuskulatur

Ausgangsposition ist die Rückenlage, die Beine sind aufgestellt. Das rechte Bein nach außen drehen und den rechten Fuß auf das linke Knie legen. Dann das linke Bein unterhalb der Kniekehle fassen und anziehen. Den Kopf am Boden ablegen.

8. Oberschenkelvorderseite

Ausgangsposition ist die Bauchlage. Ein Bein zum Gesäß ziehen und mit der Hand am Sprunggelenk fixieren. Den Kopf senken mit Blick Richtung Boden halten.