

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Bevor Sie mit der Gymnastik beginnen, empfiehlt es sich, mit leichten Lockerungs- und Bewegungsübungen (ca. 3 bis 5 Minuten) den Kreislauf in Schwung zu bringen.

ERWÄRMUNG: Gehen auf der Stelle -

- dabei die Arme im Wechsel nach vorn und nach oben strecken
- Armkreisen vorwärts und rückwärts
- Kniehebehang
- anfersen

Übungen im Sitzen (Hocker, Stuhl, ggf. Pezziball)

Grundspannung erarbeiten:

- Füße stehen hüftbreit, etwas nach außen gedreht
- Druck über die Füße Richtung Boden
- Knie nach außen spannen
- Gesäßmuskulatur anspannen
- Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule (WBS) ziehen
- !! dabei nicht die Luft anhalten!!
- Schultern nach unten drücken
- WBS strecken durch hochschieben des Kopfes Richtung Decke

Übung 1:

- Grundspannung
- Arme in „U – Halte“
- Leichter Zug der Schulterblätter und Ellenbogen nach hinten – unten
- 8 bis 10 Sekunden halten, 4 bis 6x wiederholen



Übung 2:

- Grundspannung
- Arme in „U – Halte“
- Oberkörper leicht nach vorn neigen, WBS gerade halten, Kopf bleibt in Verlängerung zur WBS
- Beide Arme nach vorn / oben strecken und danach die Ellenbogen zurück an die Seite des Körpers ziehen (siehe Bilder)
- 8 bis 10 mal wiederholen, 2 bis 3 Sätze



Übungen in Rückenlage

Übung 1

- Grundspannung aufbauen: Bauchnabel zur WBS ziehen, Gesäß anspannen
- beide Beine sind aufgestellt
- linke Hand und rechter Fuß drücken gegen die Unterlage
- linkes Knie zum Bauch ziehen, die Fußspitze zeigt zur Decke
- rechte Hand drückt mit dem Handballen gegen das Knie und ca. 5 Sekunden halten
- dann Knie und Hand wechseln, alles 3 bis 5 mal wiederholen

Übung 2

- beide Beine sind aufgestellt
- beide Arme liegen leicht angewinkelt auf der Unterlage, Handflächen zeigen nach unten
- Fersen aufstellen, Grundspannung aufbauen, Becken und Fersen zum Boden drücken
- Oberarme nach innen drehen und auf den Boden drücken
- ca. 3 bis 5 Sekunden halten, 5 bis 10 mal wiederholen

Viel Erfolg und Spaß beim Üben, wünscht Ihr Team der Strandklinik Boltenhagen.