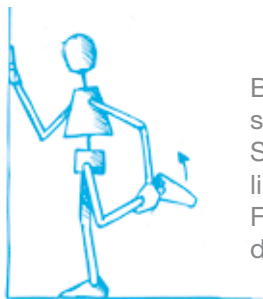
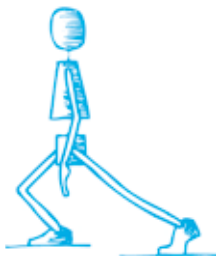


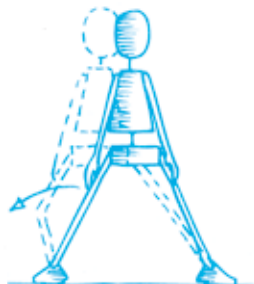
„Dehnen und Kräftigen im Bein- und Hüftbereich“

Führen Sie einen Ausfallschritt aus: Lösen Sie die Ferse des hinteren Beines und schieben Sie das Knie und die Hüfte des vorderen Beines nach vorne.



Beugen Sie den linken Unterschenkel an und umfassen Sie den Fußrücken mit der linken Hand. Führen Sie die Ferse Richtung Gesäß ohne die Hüftstreckung.

Beugen Sie im Seitgrätschstand ein Bein bis ca. zur halben Kniebeuge bei aufrechtem Oberkörper.



Ziehen Sie den Oberschenkel (mit Hilfe Ihrer Hände) so nah wie möglich an Bauch. Während der Streckung des Unterschenkels verlässt der Oberschenkel diese Position nicht.

Entspannungsübungen



Unter- und Oberschenkel bilden einen 90 Grad Winkel. Die Arme liegen neben dem Körper.

- Haben Sie Appetit auf mehr Bewegung bekommen?
- Möchten Sie noch mehr für Ihre Gesundheit tun?
- Wollen Sie sich in gemütlicher Atmosphäre und unter Gleichgesinnten bewegen?

Besuchen Sie die Duisburger Sportvereine mit ihren qualifizierten Angeboten!

Auskünfte erteilen Ihnen der:

Stadtsporthund Duisburg e.V.
Bertaallee 8b, 47055 Duisburg
Telefon 0203 3000-811/815
www.ssb-duisburg.de

oder alle Geschäftsstellen der:

**AOK Rheinland/Hamburg –
Die Gesundheitskasse
Regionaldirektion
Duisburg – Oberhausen**

Vereinsstempel:

Impressum

Herausgeber: Stadtsporthund Duisburg e.V.
AOK Rheinland/Hamburg –
Die Gesundheitskasse
Regionaldirektion
Duisburg – Oberhausen

Inhalt: Christoph Gehrt-Butry

Zeichnungen: Mit freundlicher Genehmigung
des LandesSportBundes NRW



Gymnastik für einen fitten Rücken

Ein tägliches
Bewegungsprogramm
für Anfänger

Stadtsporthund
Duisburg



Ihr Partner im Sport

So erhöhen Sie die Wirkung der Übungen

- Wenn Sie täglich 15 Minuten statt einmal in der Woche 1 Stunde üben.
- Wenn Sie vor dem Gymnastikprogramm Ihren Körper auf die Belastung vorbereiten (aufwärmen). Dafür haben wir zwei Übungen für Sie ausgewählt.
- Vermeiden Sie Übungen, die Schmerzen bereiten! Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.
- Atmen Sie während der Anspannung ruhig und gleichmäßig weiter!
- Übungsdauer: Wiederholen Sie alle Übungen am Anfang zwei mal. Dehnübungen halten Sie 20 Sekunden, Kräftigungsübungen versuchen Sie bei maximaler Anspannung 15 Sekunden zu halten.
- Steigern Sie später die Wiederholungszahl der Übungen.

Aufwärmen

Gehen Sie auf der Stelle und führen Sie die Arme schwingvoll mit.



Gehen Sie auf der Stelle und schwingen Sie die Arme vor dem Körper bis über den Kopf über Kreuz.

Trainingsprogramm „Dehnen und Kräftigen oberer Rückenbereich“

Die folgenden Übungen können Sie im Sitz oder im Stand ausführen.



Legen Sie die Handballen vor dem Brustbein zusammen und bauen Sie Druck auf.



Fassen Sie mit den Händen vor dem Brustbein ineinander und ziehen Sie die Ellbogen auseinander.

Verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf, drücken Sie den Kopf ca. 6 Sekunden gegen die Hände, entspannen Sie ca. 3 Sekunden, um danach den Kopf mit den Händen behutsam nach vorne zu drücken.



Umfassen Sie den Kopf mit einer Hand, und drücken Sie den Kopf ca. 6 Sekunden in die Hand.



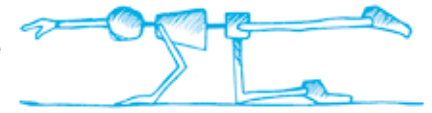
Entspannen Sie danach, um den Kopf dann behutsam zur Seite zu ziehen.

Trainingsprogramm „Kräftigung der Rumpfmuskulatur“

Aus der Rückenlage heraus rollen Sie den Kopf und die Schultern soweit auf, dass der obere Beckenkamm auf dem Boden bleibt.

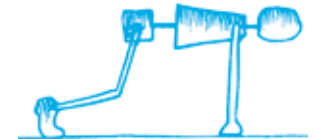


Im Vierfüßlerstand führen Sie ein diagonales, gleichzeitiges Arm- und Bein Strecken bis zur Waagerechten aus.



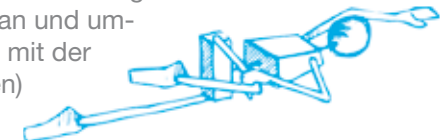
Aus der Rückenlage heraus rollen Sie den Kopf und die Schultern soweit auf, dass der obere Beckenkamm auf dem Boden bleibt. Drücken Sie mit der rechten Hand an das linke Knie und so weiter.

Aus dem Vierfüßlerstand heraus lösen Sie die Knie vom Boden und halten die Position.



Führen Sie aus dem Vierfüßlerstand heraus abwechselnd den Katzbuckel und den Pferderücken aus.

Winkeln Sie in der Seitlage das obere Bein (rechts) an und umfassen Sie es mit der unteren (linken) Hand.



Nehmen Sie die Arme im Stand angewinkelt nach oben. Die rechte Hand umfasst den linken Ellbogen und zieht diesen bei leichter Seitbeuge nach links oben.

