

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 zehn mal.
- Steigern Sie später die Wiederholungszahl der Übungen.

Aufwärmen

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



Laufen Sie auf der Stelle und tippen Sie mit den Armen immer abwechselnd auf die Schultern.

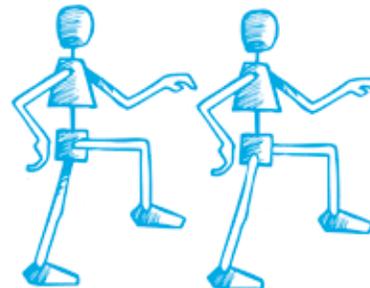
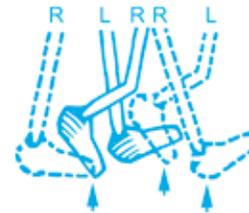
Übungen im Stehen

Stehen Sie mit hüftbreiten Beinen und nach vorne zeigenden Zehen leicht im Knie.



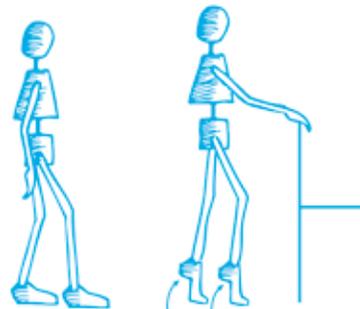
Gehen Sie auf die Zehenspitzen und wieder zurück in die Ausgangsstellung.

Gehen Sie durch den Raum auf und ab, mit besonderer Betonung des Abrollens von der Ferse bis zu den Zehen.



Gehen Sie kräftig auf der Stelle und ziehen Sie die Knie jeweils nach oben (bis in Tailenhöhe) an.

In Schrittstellung heben Sie die Fersen langsam nach oben, und verlagern so das Gewicht auf die Zehenspitzen. Halten Sie die Belastung kurz auf dem vorderen Fuß und gehen dann zurück in die Ausgangsstellung. (Nach der Hälfte der Wiederholungszahl wechseln Sie die Fußstellung.)



Übungen im Sitzen

Sie sitzen auf dem Boden mit guter Oberkörperspannung, die Arme sind nach hinten aufgestützt und beide Beine liegen gestreckt auf dem Boden. Die Beine werden abwechselnd angezogen (Ferse ans Gesäß) und wieder nach vorne gestreckt und abgelegt.



In gleicher Ausgangslage sind die Beine angewinkelt. Nun schwingen Sie abwechselnd den rechten bzw. linken Unterschenkel nach oben und in die Ausgangsposition zurück.



Übungen im Liegen

In der Rückenlage strecken Sie abwechselnd die Fußspitzen ganz fest Richtung Boden und wieder hoch.



Sie wechseln etwa 20 Sekunden. Haltend zwischen „Zehen-Einkrallen“ und „Zehen-Strecken“.

Zur Stabilisation des Beckens legen Sie bei den beiden folgenden Übungen ein Handtuch, schmales Kissen oder Keil unter Ihren Po.



Sie strecken die Beine möglichst hoch und klappen die Unterschenkel locker Richtung Boden – dann wieder hoch und so weiter.



Fahren Sie Fahrrad in der Rückenlage.

Entspannungsübung

Stufenlagerung

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:

Stadtsporbund 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**

Vereinstempel:

Impressum

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

Inhalt: Christoph Gehrt-Butry

Zeichnungen: Mit freundlicher Genehmigung
des LandesSportBundes NRW



Gymnastik für
**gesunde
Venien**

Stadtsporbund
Duisburg



Ihr Partner im Sport