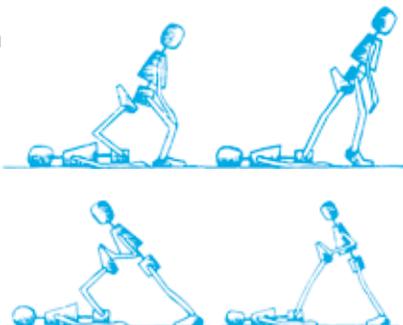


## „Kräftigung und Dehnung der Beinmuskulatur“

Drücken Sie Ihren Partner leicht nach vorne (nicht nach oben!) weg. Achten Sie darauf, dass Sie das Kniegelenk nicht vollständig durchdrücken.



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

In der Seitenlage haken Sie die Fersen ineinander. Die Beine sind rechtwinklig gebeugt. Gegen den Widerstand des Partners versuchen Sie die Beine weiter zu beugen.



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



## 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:

**StadtSportbund Duisburg e.V.**  
Bertaallee 8b, 47055 Duisburg  
Telefon 0203 3000-811/815  
[www.ssb-duisburg.de](http://www.ssb-duisburg.de)

oder alle Geschäftsstellen der:

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

Vereinstempel:

Impressum

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

Inhalt: Christoph Gehrt-Butry  
Zeichnungen: Mit freundlicher Genehmigung  
des LandesSportBundes NRW



**Runter  
von der Couch!**

**Auf zur  
Gymnastik zu zweit**

Ein tägliches Bewegungsprogramm  
für alle, die paarweise etwas für die  
Fitness tun wollen

StadtSportbund  
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.

■ Üben Sie immer miteinander nicht gegeneinander! Gehen Sie auf die Leistungsfähigkeit Ihres Partners ein!

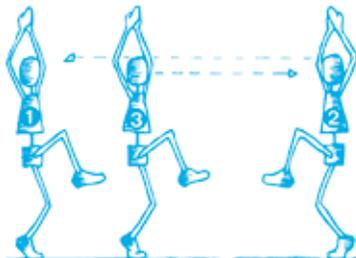
■ Atmen Sie während der Anspannung ruhig und gleichmäßig weiter!

■ Übungsdauer: Wiederholen Sie alle Übungen am Anfang drei mal. Dehnübungen halten Sie 20 Sekunden, Kräftigungsübungen versuchen Sie bei maximaler Anspannung 15 Sekunden zu halten.

■ Steigern Sie später die Wiederholungszahl der Übungen.

## Aufwärmen

Sie stehen sich gegenüber: Sie machen Ihrem Partner die Übungen vor und er macht sie mit, wie im Spiegelbild.



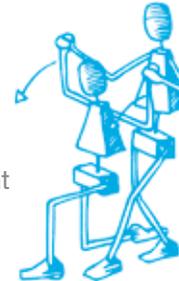
Während Sie sich frei im Raum bewegen, umkreist Ihr Partner Sie ständig.

## „Kräftigung und Dehnung der Arme, Schulter- und Brustmuskulatur“



Sie stehen beide hintereinander. Drücken Sie die Arme gegen den Widerstand des Partners/der Partnerin aus der Tief- in die Seitenhalte.

Sie stehen hinter Ihrem knienden Partner und fassen seine Hände, die er rechtwinklig gebeugt in der Hochhalte hat. Ihr Partner versucht gegen Ihren Widerstand seine Arme nach unten vorn zu beugen.



Sie stehen hinter Ihrem knienden Partner und drücken gegen seine Handrücken. Die Arme hält Ihr Partner rechtwinklig gebeugt in der Hochhalte. Ihr Partner versucht gegen Ihren Widerstand seine Arme nach hinten zu drücken.

Ein Partner liegt auf dem Rücken mit angewinkelten Beinen. Fassen Sie sich an den Händen. Der liegende Partner zieht sich mit den Armen nach oben.



Knien Sie hinter Ihrem sitzenden Partner. Führen Sie einen Arm langsam zurück, stützen Sie aber gleichzeitig Wirbelsäule und Schulter.



## „Kräftigung und Dehnung der Rumpfmuskulatur“

Liegen Sie in der Rückenlage, die Beine sind aufgestellt und Ihre Zehenspitzen berühren sich. Rollen Sie den Kopf und die Schultern soweit auf, dass der obere Beckenkamm auf dem Boden bleibt. In der Endposition unterhalten Sie sich mit kurzen Sätzen.



Sie liegen nebeneinander in Gegenrichtung auf dem Rücken. Rollen Sie den Kopf und die Schultern soweit auf, dass der obere Beckenkamm auf dem Boden bleibt. In der Endposition reichen Sie sich zur Begrüßung die äußeren Hände.



Ihr Partner befindet sich im Vierfüßlerstand, Sie haben die Unterschenkel auf seinen Rücken gelegt. Aus der Rückenlage heraus heben Sie Ihr Becken an.



Sie befinden sich in Knieposition und fassen mit den Händen an die Kopfseite. Richten Sie Ihren geraden Oberkörper langsam gegen den Druck Ihres dahinterstehenden Partners auf.



Knien Sie gegenüber. Gehen Sie in den Fersensitz und krabbeln Sie mit den Fingerspitzen möglichst langsam nach vorne bis sich Ihre Fingerspitzen berühren.

