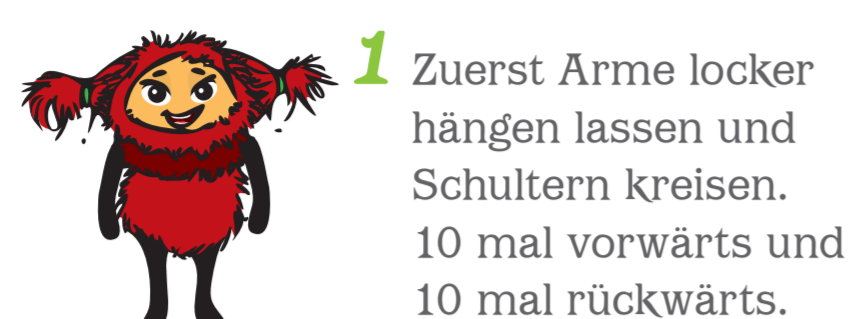
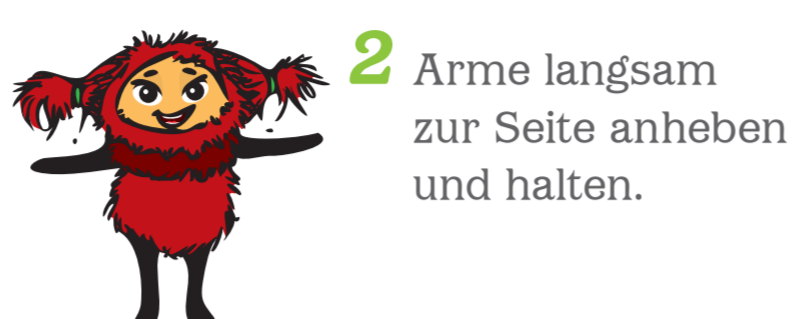


Wirbelsäulen-Gymnastik

Übung 1: Schultern und Rücken lockern



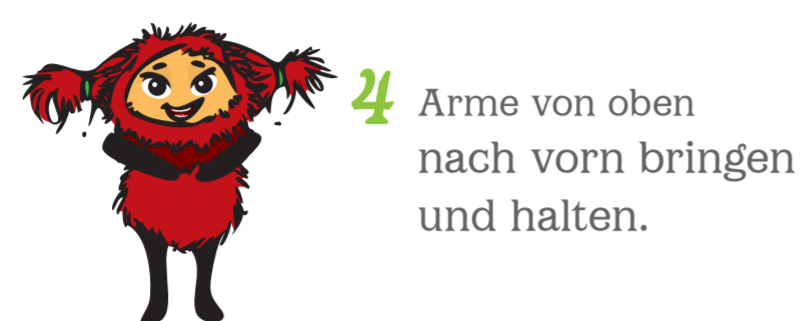
1 Zuerst Arme locker hängen lassen und Schultern kreisen. 10 mal vorwärts und 10 mal rückwärts.



2 Arme langsam zur Seite anheben und halten.



3 Arme weiter nach oben strecken und dort halten.



4 Arme von oben nach vorn bringen und halten.

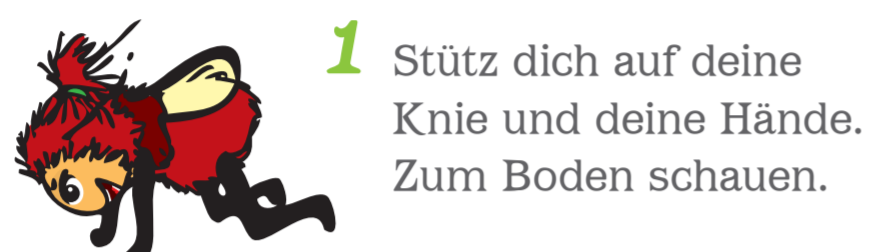


5 Arme von vorn wieder zur Seite strecken und halten.

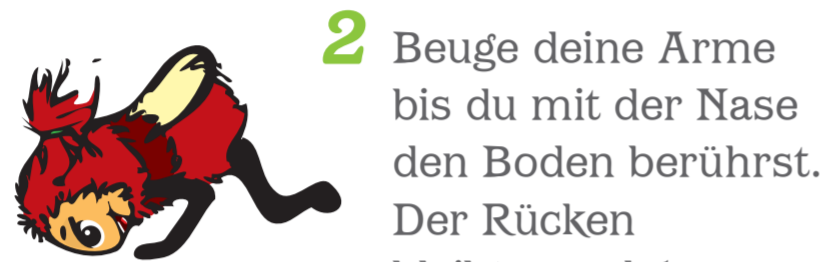


6 Arme langsam nach unten bewegen und locker lassen.

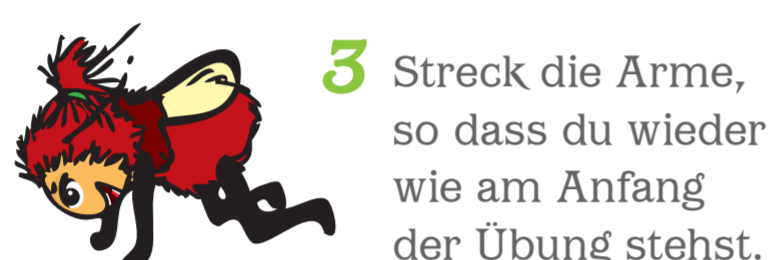
Übung 2: Arme stärken - sanfte Liegestützen



1 Stütz dich auf deine Knie und deine Hände. Zum Boden schauen.

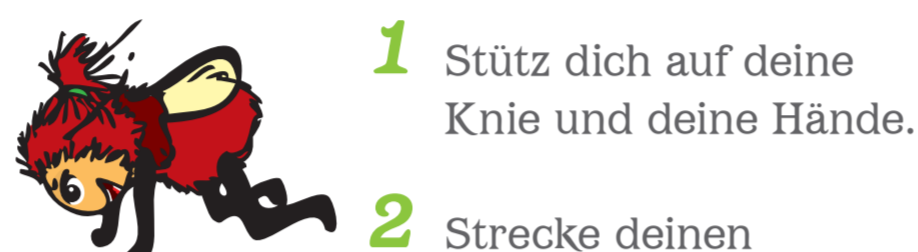


2 Beuge deine Arme bis du mit der Nase den Boden berührst. Der Rücken bleibt gerade!

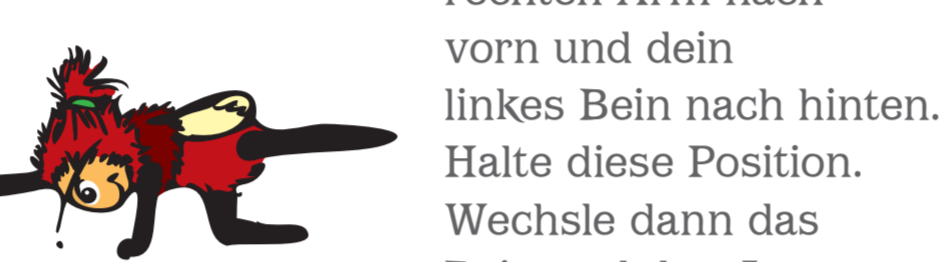


3 Streck die Arme, so dass du wieder wie am Anfang der Übung stehst.

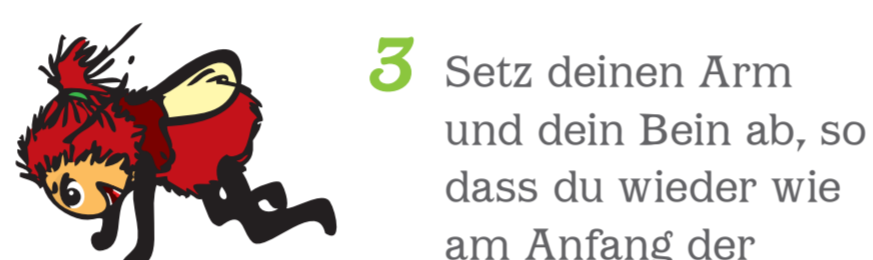
Übung 3: Rücken und Gleichgewicht trainieren



1 Stütz dich auf deine Knie und deine Hände.



2 Strecke deinen rechten Arm nach vorn und dein linkes Bein nach hinten. Halte diese Position. Wechsle dann das Bein und den Arm.

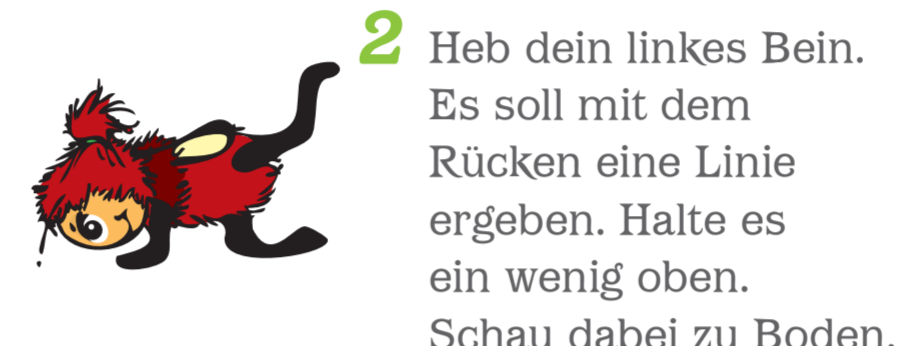


3 Setz deinen Arm und dein Bein ab, so dass du wieder wie am Anfang der Übung stehst.

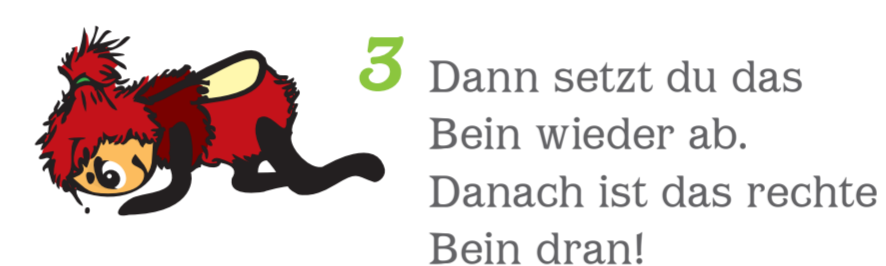
Übung 4: den Rücken und den Po stärken



1 Stütz dich auf deine Unterarme und Knie. Rücken nicht durchhängen!



2 Hebe dein linkes Bein. Es soll mit dem Rücken eine Linie ergeben. Halte es ein wenig oben. Schau dabei zu Boden.



3 Dann setzt du das Bein wieder ab. Danach ist das rechte Bein dran!

Übung 5: die oberen Bauchmuskeln trainieren



1 Füße und Unterschenkel auf einem Stuhl ablegen. Deine Unterschenkel sollten parallel zum Boden sein.



2 Kinn zum Hals anziehen, beide Hände neben jeweils ein Auge nehmen und langsam den Oberkörper bis fast zu den Knien aufrollen. Kurz diese Position halten.

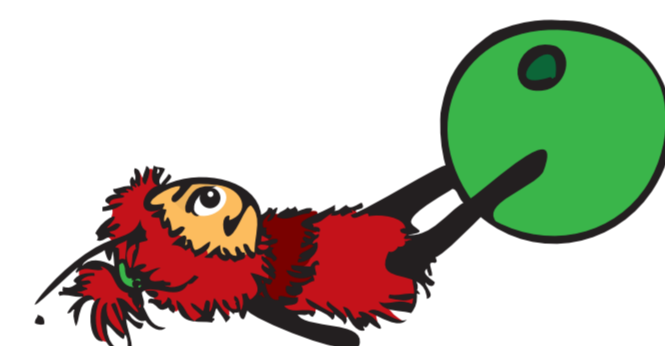


3 Dann legst du dich langsam wieder ab und entspannst dich. Das Selbe machst du nun ein paar Mal. Wie viele schaffst du?

Übung 6: die unteren Bauchmuskeln trainieren



1 Schnapp dir einen Gymnastikball und klemm ihn zwischen deine Unterschenkel. Leg dich flach auf den Boden.

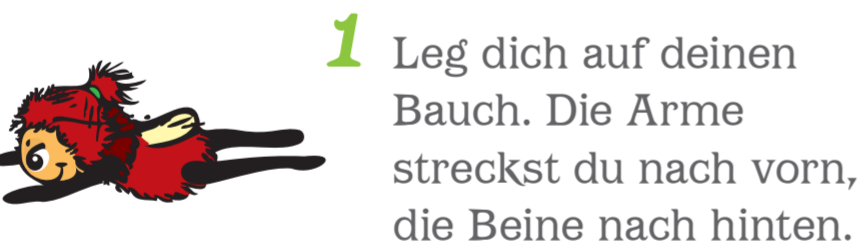


2 Spann deinen Bauch an. Die Arme legst du neben deinen Körper. Dann hebst du den Ball etwas an und versuchst ihn zu halten.

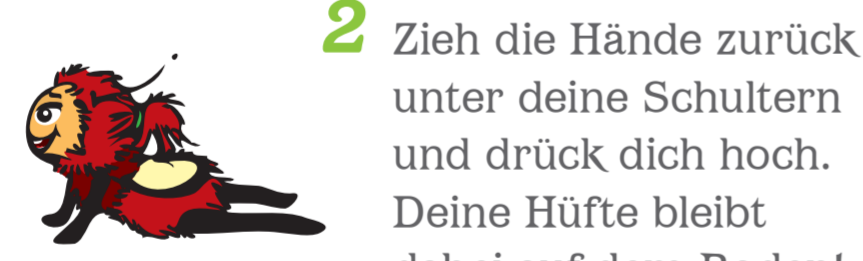


3 Danach setzt du ihn wieder ab und lässt alles locker.

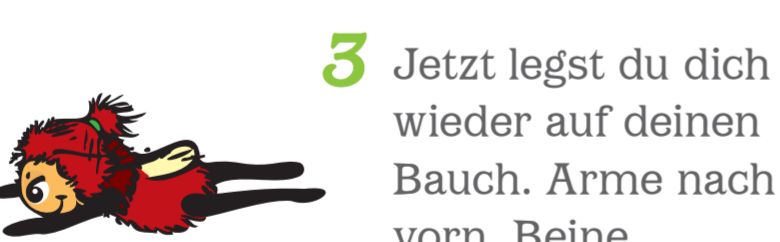
Übung 7: Bauchmuskeln dehnen und lockern



1 Leg dich auf deinen Bauch. Die Arme streckst du nach vorn, die Beine nach hinten.

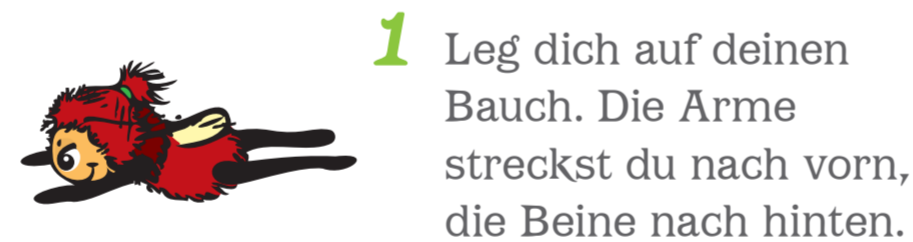


2 Zieh die Hände zurück unter deine Schultern und drück dich hoch. Deine Hüfte bleibt dabei auf dem Boden!

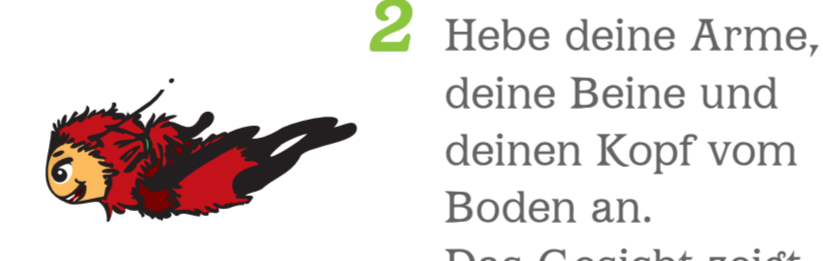


3 Jetzt legst du dich wieder auf deinen Bauch. Arme nach vorn, Beine nach hinten.

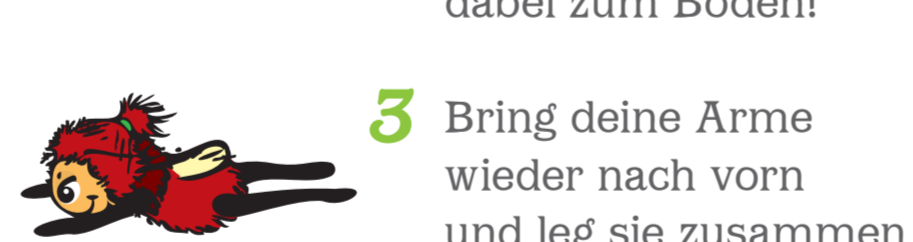
Übung 8: Ganzkörper-Spannung lernen



1 Leg dich auf deinen Bauch. Die Arme streckst du nach vorn, die Beine nach hinten.

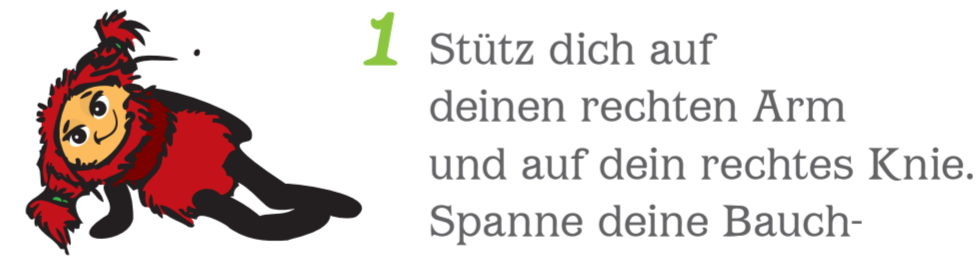


2 Hebe deine Arme, deine Beine und deinen Kopf vom Boden an. Das Gesicht zeigt dabei zum Boden!

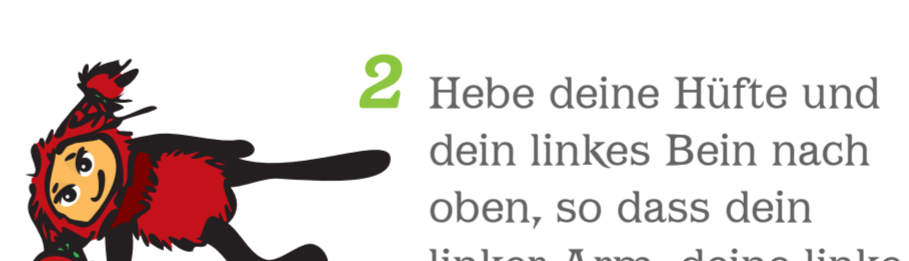


3 Bring deine Arme wieder nach vorn und leg sie zusammen mit den Beinen ab.

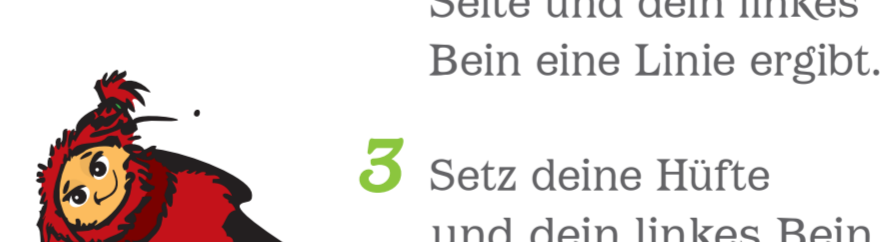
Übung 9: Körperspannung



1 Stütz dich auf deinen rechten Arm und auf dein rechtes Knie. Spanne deine Bauch- und Pomuskeln an.

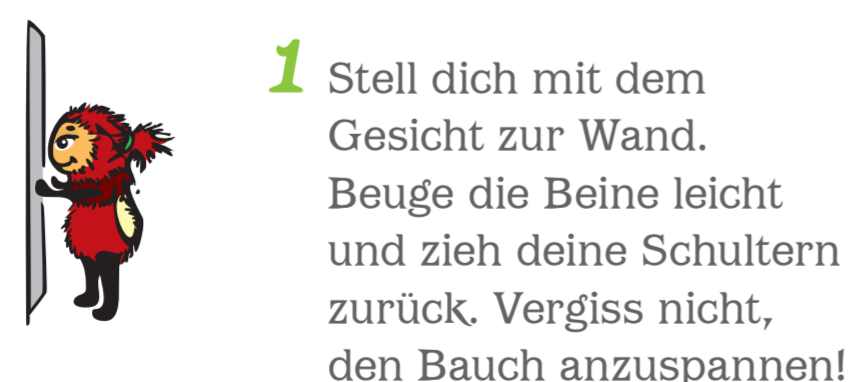


2 Hebe deine Hüfte und dein linkes Bein nach oben, so dass dein linker Arm, deine linke Seite und dein linkes Bein eine Linie ergibt.

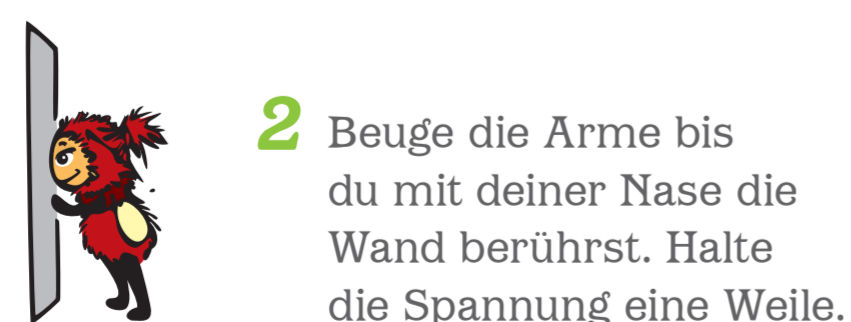


3 Setz deine Hüfte und dein linkes Bein langsam wieder ab.

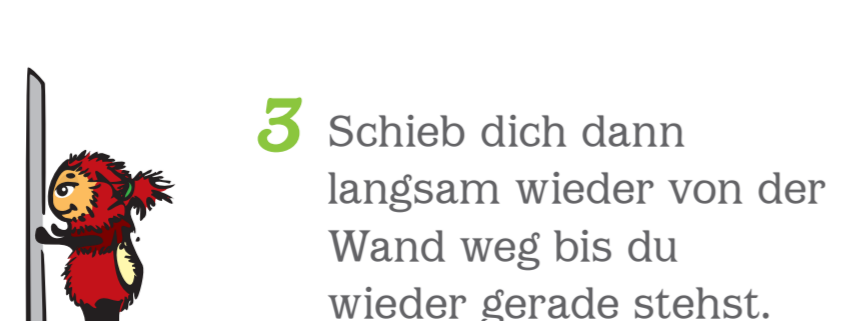
Übungen an der Wand Übung 10: Wandstützen zur Stärkung der Arme



1 Stell dich mit dem Gesicht zur Wand. Beuge die Beine leicht und zieh deine Schultern zurück. Vergiss nicht, den Bauch anzuspannen!

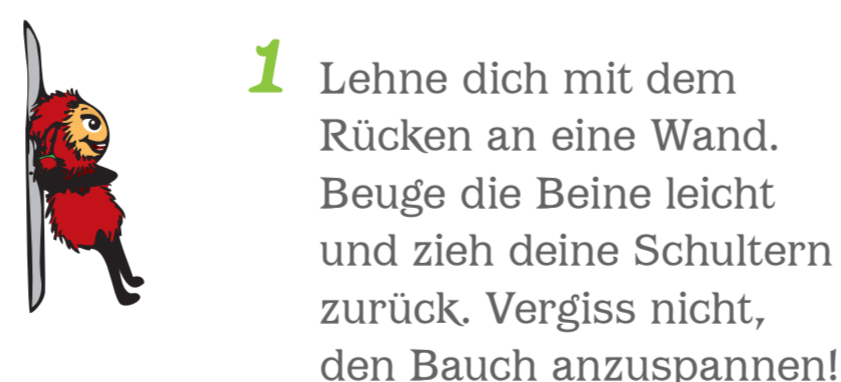


2 Beuge die Arme bis du mit deiner Nase die Wand berührst. Halte die Spannung eine Weile.

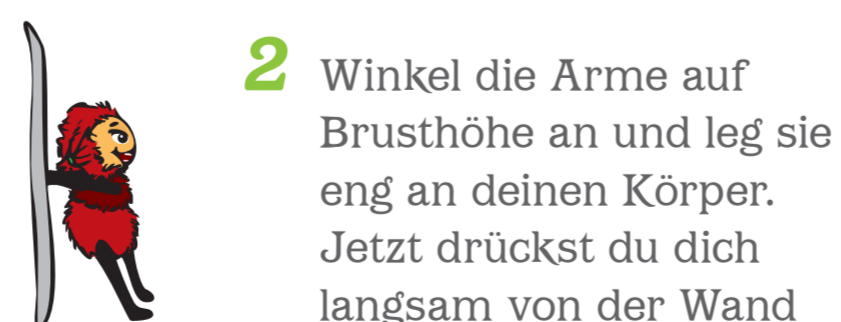


3 Schieb dich dann langsam wieder von der Wand weg bis du wieder gerade stehst.

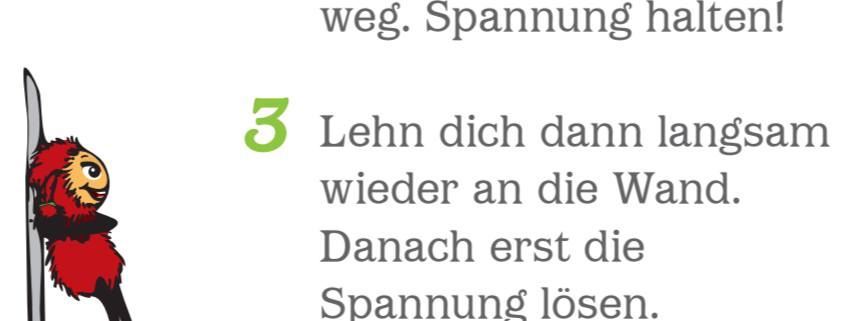
Übung 11: Rückwärtsstützen für den geraden Rücken



1 Lehne dich mit dem Rücken an eine Wand. Beuge die Beine leicht und zieh deine Schultern zurück. Vergiss nicht, den Bauch anzuspannen!

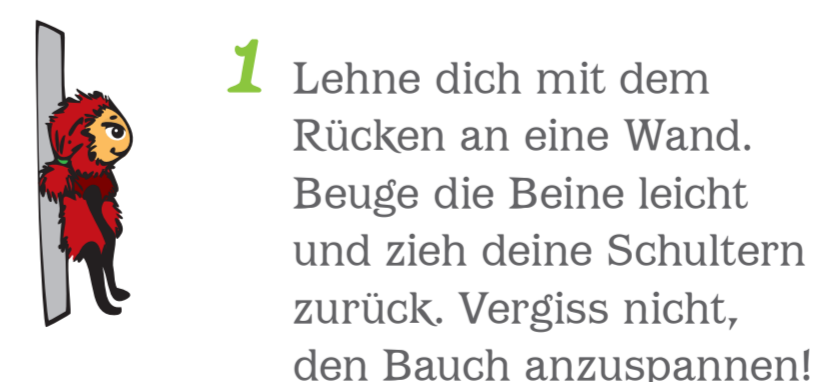


2 Winkel die Arme auf Brusthöhe an und leg sie eng an deinen Körper. Jetzt drückst du dich langsam von der Wand weg. Spannung halten!

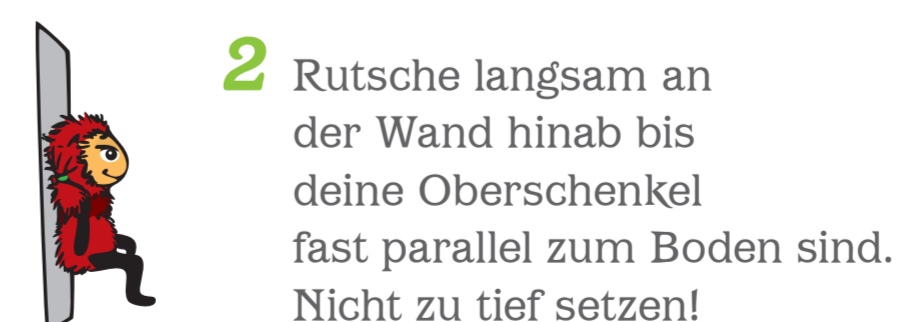


3 Lehn dich dann langsam wieder an die Wand. Danach erst die Spannung lösen.

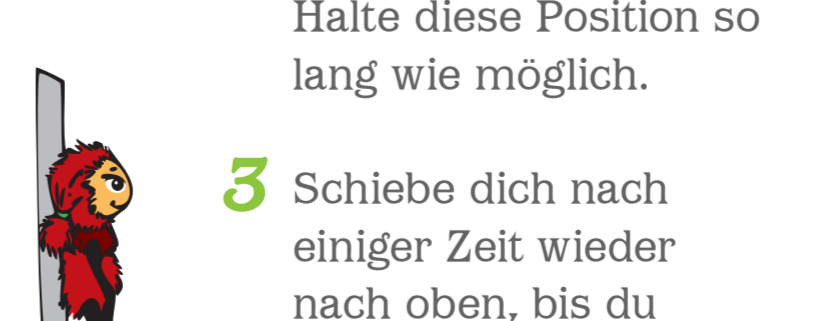
Übung 12: Hocken für die untere Rückenmuskulatur



1 Lehne dich mit dem Rücken an eine Wand. Beuge die Beine leicht und zieh deine Schultern zurück. Vergiss nicht, den Bauch anzuspannen!



2 Rutsche langsam an der Wand hinab bis deine Oberschenkel fast parallel zum Boden sind. Nicht zu tief setzen! Halte diese Position so lang wie möglich.



3 Schiebe dich nach einiger Zeit wieder nach oben, bis du wieder aufrecht stehst.