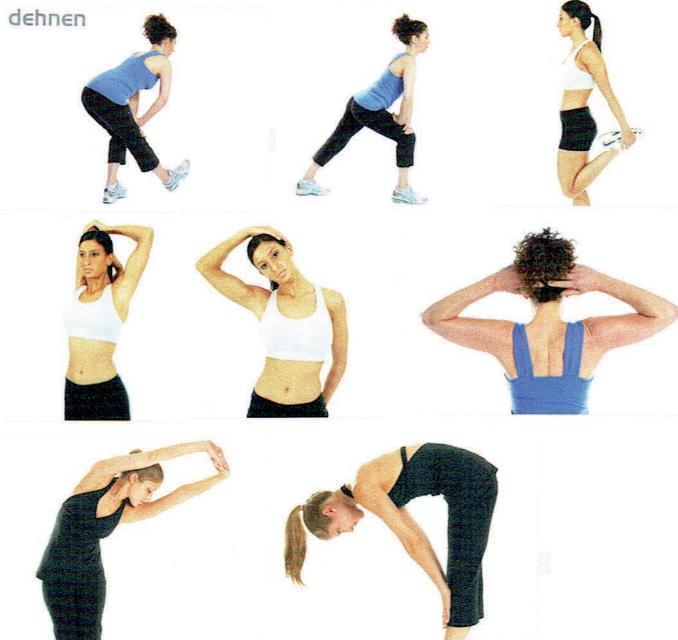


vital und bewegt

Fitness von Frauen für Frauen

Dehnübungen



Die meisten der Übungen sind vom Training im Club bekannt, wie z.B. das Dehnen der Waden oder der Halsmuskulatur.

Zusätzlich oder alternativ können auch Schulterkreise nach hinten oder vorne gemacht werden / abwechselnd links und rechts und gleichzeitig.

Ebenso können auch die Schultern einfach nach oben gezogen werden, so dass der Hals fast ganz „verschwindet“. Die Muskeln ca. 30 Sek. wirklich fest anspannen und dann langsam lockern. Dies mindestens 3 x wiederholen.

Beim Dehnen der Flanken darauf achten, dass man sich im Oberkörper nicht dreht.

Bauchübungen



Beim Anheben der Beine darauf achten, dass der Lendenwirbelbereich am Boden bleibt - hier sollen die Bauchmuskeln trainiert werden. Alternativ können die Arme auch neben den Körper gelegt werden.

Balance



Die Balanceübungen können auch alternativ auf einer weichen Unterlage gemacht werden. Das erhöht den Trainingseffekt.

Ausdauer

Wir empfehlen sich möglichst viel an der frischen Luft zu bewegen - jeden Tag ein Spaziergang mit schnellen Schritten, ca. 1/2 Stunde. Wer eine Treppe im Haus hat, kann auch hier ein gutes Ausdauertraining machen. Die Treppe mindestens 3 x hoch und runter gehen.