

DNS

Liebe Kurgäste,

versuchen Sie für sich selbst die Übungen auszuwählen, die Ihnen gut tun (wo keine Schmerzen und kein unangenehmes Gefühl auftreten). Sie sollten bei der Durchführung von den Übungen vor allem Spaß und ein gutes Gefühl haben. Man muss nicht immer alle Übungen aus diesem Programm zu Hause machen.

Anzahl der Wiederholungen:

Hier richten Sie sich bitte nach den eigenen Bedürfnissen, und versuchen Sie auf den Körper zu hören. Schmerzen oder ein unangenehmes Gefühl können ab und zu oder erst nach mehreren Wiederholungen auftreten - diese Tatsache bitte auch beachten. Allgemein ist es besser in einer Trainingseinheit eher weniger Wiederholungen zu machen, dafür aber z. B. 2 Einheiten pro Tag. Wenn Sie erst am Abend bei jeder Übung 30 Wiederholungen machen, kann das je nach Person und momentaner körperlicher Verfassung, schon zu viel sein und eher zur Überbelastung führen. Bei diesen Übungen ist das Ziel vor allem die Koordinationsschulung der Muskeln im Körper und die Aktivierung der tiefliegenden Muskulatur.

1) Bauchatmung in Rückenlage - Atmen Sie tief durch die Nase bis ins Becken hinein. Stellen Sie sich vor, Sie wollen den ganzen Beckenbereich in alle Richtungen leicht ausdehnen. Atmen Sie dann durch den Mund aus.



2) Dehnung und Entspannung unterer Rückenbereich - Ziehen Sie beide Knie Richtung Achseln an. Verweilen Sie in der Position und atmen Sie tief bis zum Steißbein durch. In dieser Position können Sie den gesamten Körper auch leicht nach rechts und links rollen.



3) Beine seitlich kippen - die Beine hüftbreit oder etwas breiter aufstellen und langsam, ohne dass sich die Schulterblätter vom Boden abheben, die Knie zu einer Seite sinken lassen. In der Position tief einatmen und mit der Ausatmung die Knie langsam zur zweiten Seite bewegen. Versuchen Sie dabei eine leichte Spannung der Bauchmuskulatur wahrzunehmen.



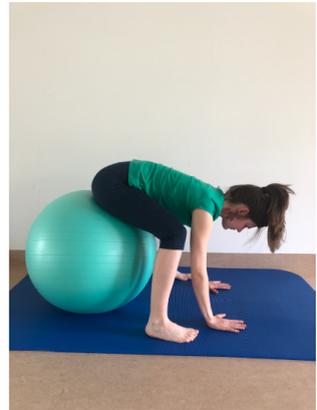
4) Bridging - Beide Beine sind aufgestellt, Arme liegen neben dem Oberkörper und die Handflächen zeigen nach unten. Sie versuchen leichten Druck mit den Fußsohlen und mit den Handflächen Richtung Boden aufzubauen. Danach heben Sie das Becken ein paar Zentimeter vom Boden ab und halten Sie diese Position kurz. Atmen Sie dabei ruhig weiter.



5) Käfer - Stellen Sie sich vor Sie sind ein Käfer und Sie liegen auf dem Rücken und können sich nicht umdrehen. Sie können dabei nur die Beinchen bewegen. Der ganze Rücken bleibt in Kontakt mit dem Boden. Die Beine bewegen sich aus der Hüfte und die Arme aus den Schultern. Bewegungen der Käferbeinchen sind in alle Richtung möglich so lange der Rücken in Kontakt mit dem Boden bleibt.



6) Veirfüßlerstand - Variante hoch - Setzen Sie sich auf einen Gymnastikball, stellen Sie die Beine breit auseinander und kommen Sie mit dem Oberkörper nach vor, bis die Handflächen am Boden aufliegen. Wichtig ist dass die Schultern dabei nicht Richtung Ohr wandern. Versuchen Sie den Druck des Beckens Richtung Ball zu minimieren, aber den Kontakt zum Ball nicht zu verlieren und dann langsam das Gewicht zurück zu übertragen.



Vierfüßlerstand

korrekte Haltung im Veirfüßlerstand



nicht korrekte Haltung



a) Stabilität der tiefen Rückenmuskulatur - Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Versuchen Sie die Knie gleichzeitig leicht vom Boden zu heben, in der Position kurz zu verweilen und durchzuatmen. Danach die Knie sinken lassen.



Zweite Variante - Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand und versuchen Sie dabei diagonal ein Arm und Bein heben. Versuchen Sie dabei den Rücken stabil zu halten und das Becken sollte weder zur Seite, noch nach unten ausweichen. Bleiben Sie kurz in der Position und atmen Sie ruhig weiter und dann Bein und Arm wechseln.



Dritte Variante - Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand und versuchen Sie dabei sich vorzustellen, dass Sie ein Esstisch sind. Sie haben zwischen den Schulterblättern ein Glas mit Wasser und das Glas muss immer voll bleiben. Bewegen Sie sich langsam nach vorne, nach hinten oder zur Seite.



b) Training der Hüfte - Stellen Sie ein Bein nach vorne neben den Arm und bewegen Sie den Körper nach vor und zurück - vorwärts aufpassen, dass das vordere Knie nicht über die Zehenspitze kommt.



c) Mobilisation der Wirbelsäule - Stellen Sie ein Bein nach vorne neben den Arm und strecken Sie den gegenüberliegenden Arm mit der Einatmung Richtung Decke - der Blick wandert nach oben zu den Fingerspitzen. Danach mit dem Ausatmen den Arm wieder in die Ausgangsposition senken.



d) Dehnung - Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand und stützen Sie sich dabei auf den ganzen Unterarmen. Versuchen Sie das Becken langsam Richtung Ferse sinken zu lassen und atmen Sie tief durch. Wenn es geht legen Sie den Kopf auf der Matte ab, aber das meiste Gewicht bleibt bei den Beinen.

Zweite Variante - Oberkörper zu einer Seite strecken und tief durchatmen, dann die Seite wechseln.



Dritte Variante - Begeben Sie sich mit dem Bauch auf den Gymnastikball. Geben Sie die Beine und Arme breit auseinander. Übertragen Sie langsam das Gewicht von den Beinen zu den Armen oder von rechts nach links. Füße und Hände bleiben ganze Zeit in Kontakt mit dem Boden.

