

die Bewegungs- revolution

DIE REVOLUTIONÄREN 21

Fitnessübungen für deinen gesunden Alltag

AUFRICHTER

8-12x
3 Sätze



- Aufrechter Sitz auf einem Sessel, Füße hüftbreit am Boden platziert
- Hände so im Nacken verschränken, dass sie jeweils ein Dreieck neben dem Kopf bilden, die Schulterblätter nach hinten unten ziehen
- Von dieser Position aus den Oberkörper gestreckt nach vorne unten und wieder hoch beugen
- Der Rumpf bleibt während der gesamten Übung angespannt und der Rücken gerade

Tipp: Die Übung langsam und bewusst ausführen, in kein Hohlkreuz fallen und nicht auf das Atmen vergessen.



KREISEN & KLOPFEN



- **Schritt 1:** Mit einer Hand am Bauch Kreise zeichnen. Erst mit Schritt 2 starten, wenn Schritt 1 problemlos funktioniert
- **Schritt 2:** Mit der anderen Hand zeitgleich am Kopf klopfen. Wenn es gut funktioniert, die Hände tauschen!

Tipp: Bei Koordinationsübungen ist es wichtig, sich ausreichend Zeit zu geben und erst dann zur nächstschwierigeren Variante weiterzugehen, wenn die einfachere Variante problemlos abläuft.



STANDWAAGE/ WANDWAAGE



- Hüftbreiter Stand
- Oberkörper aufrecht nach vorne neigen und gleichzeitig ein Bein nach hinten vom Boden abheben, bis Oberkörper und Bein parallel zum Boden sind
- Die Arme seitlich neben dem Körper ausstrecken
- Position halten und mit fließender Bewegung wieder aufrichten, dann wieder die Standwaage ausführen

Tipp: Zwei Fußlängen entfernt vor eine Wand hinstellen und die Bewegung nur mit Bein und Oberkörper ausführen.



RÜCKEN- UND GESÄSSMUSKEL- DEHNUNG



- Aufrechter Sitz am vorderen Rand eines Sessels
- Beine hüftbreit am Boden platzieren
- Rechtes Sprunggelenk auf den linken Oberschenkel geben
- Rechte Hand auf das rechte Knie legen
- Den aufrechten Oberkörper so weit wie möglich nach vorne beugen

Tipp: Je mehr Druck man auf das Knie gibt, desto intensiver ist die Übung.



HACKEN

15-30 Sek.
3 Sätze



- Hüftbreiter, aufrechter Stand mit leicht gebeugten Knien
- Arme locker, seitlich neben dem Körper
- Oberkörper gestreckt in eine leichte Oberkörpervorlage bringen und Gesäß nach hinten unten ziehen
- Arme in Verlängerung des Oberkörpers nach vorne oben ausstrecken
- Handflächen zeigen zueinander
- In der Position 15-30 Sekunden lang kleine schnelle Hackbewegungen/Auf- und Abbewegungen machen



WANDHOCKE

30 Sek.



- Im hüftbreiten Stand mit aufrechtem Rücken gegen eine Wand lehnen
- So tief nach unten rutschen, dass Unter- und Oberschenkel etwa einen rechten Winkel bilden
- Position so lange wie möglich (mind. 30 Sekunden) halten

Tipp: Wichtig ist, dabei den Rumpf immer angespannt zu lassen und kein Hohlkreuz zu machen.



SEITDEHNEN

10-15 Sek.
pro Seite



- Schmalere Stand mit überkreuzten Füßen
- Arme über Kopf gestreckt zusammengeben
- Hüfte seitwärts schieben
- Hände in die Gegenseite der Hüfte bewegen



AUFDREHER

8-12x
pro Seite



- Schulterbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien
- Arme gestreckt auf den Knien ablegen
- Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt
- Ähnlich einer Flügelbewegung abwechselnd eine Hand, so weit wie möglich, zur Seite hoch in Richtung Decke und wieder zurückbewegen
- Blick folgt der Hand und Handrücken ist zur Decke gedreht

Hinweis: Die Bewegung bewusst langsam ausführen und versuchen, die Arme im Laufe der Übung immer ein Stück weiter aufzudrehen.



EINBEINSTAND



- Einbeinstand und das zweite Bein bis in den rechten Winkel anheben
- Das Bein im rechten Winkel so weit wie möglich zurück und wieder nach vorne führen
- Gesäß- und Bauchmuskulatur bleiben durchgehend angespannt

Tipp: Hohlkreuz vermeiden, Hüfte soll durchgehend stabil bleiben.



BAUCHMUSKEL- ÜBUNG IM SITZEN

8-12x
3 Sätze



- Aufrechter Sitz am vorderen Sesselrand
- Beine hüftbreit im rechten Winkel am Boden platzieren
- Schulterblätter an Sessellehne anlehnen, Rumpf anspannen
- Abwechselnd die Beine (je 8-12x) anheben
- Belastung kurz halten, dann das Bein wieder am Boden absetzen

Tipp: Je gestreckter das Bein, desto anspruchsvoller die Übung.



Wiederholungen



Mobilisation



Koordination



Kräftigung



Leicht



Mittel



Schwierig