

Gymnastik für zu Hause

**Uschi Disl zeigt,
wie es geht –
viel Spaß dabei!**

BEITRAG | ABBILDUNGEN
LIFESCAN

Beginnen Sie jede Übung mit drei Wiederholungen. Pausieren Sie ca. eine Minute und wiederholen Sie dann die Übung. Anschließend die Seiten wechseln. Wenn Sie sich bei den Übungen sicherer fühlen, können Sie die Anzahl der Wiederholungen langsam auf fünf bis zehn steigern. Führen Sie die Bewegungen langsam und nicht ruckartig durch.

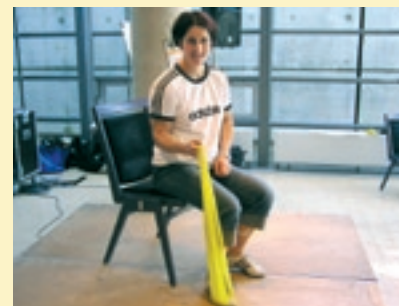
Übung 1 > Für die seitliche Rumpf- und die seitliche Oberarmmuskulatur

Stellen Sie sich aufrecht mit dem rechten Fuß auf ein Ende des Gymnastikbands. Wickeln Sie das andere Ende des Bands um die rechte Hand, so dass Sie es fest umfassen können. Ziehen Sie das Band nach oben. Neigen Sie dabei den Körper leicht zur Seite. Lassen Sie bei der Bewegung Ihren Arm gestreckt und das Handgelenk stabil. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper nicht nach hinten oder vorne kippt.



Übung 2 > Für die vordere Oberarmmuskulatur

Setzen Sie sich auf die vordere Kante eines Stuhls. Stellen Sie Ihren rechten Fuß mittig auf das Band und fassen Sie die beiden Enden in der rechten Hand zusammen, so dass es leicht gespannt ist. Beugen Sie nun langsam den Unterarm im Ellenbogen und ziehen Sie das Band langsam zur Schulter und wieder zurück. Der Ellenbogen sollte während der Übung seitlich am Körper fest anliegen. Halten Sie den Rumpf stabil und verdrehen Sie die Handgelenke nicht.



Übung 3 > Für die vordere Oberschenkelmuskulatur

Knoten Sie die Enden des Gymnastikbands zusammen, so dass eine Schlinge entsteht. Umschlingen Sie einen Fuß mit dem Band und stellen Sie Ihren anderen Fuß auf das andere Ende der Schlinge. Strecken Sie nun den Unterschenkel geradeaus und dann wieder nach unten.



Übung 4 > Für die äußere Oberschenkelmuskulatur

Stellen Sie sich in die Schlinge des Gymnastikbands, so dass es oberhalb der Knöchel aufliegt. Das Standbein ist leicht gebeugt. Führen Sie nun das andere Bein zur Seite und wieder zurück. Für ein besseres Gleichgewicht können Sie sich auch an einer Stuhllehne festhalten. ■

