

NacNic – Ihr Gesundheitsmanagement – Pausengymnastik – Teil 3

Wichtig: Bevor Sie Ihre Ernährung umzustellen und bevor Sie mit Sport beginnen - fragen Sie sicherheitshalber den Arzt Ihres Vertrauens, was Sie ändern können und dürfen!

Alle Übungen sind nur Anregungen – keine Anleitungen. Ausübung auf eigene Gefahr.

Pausengymnastik – 3. Teil

Hilfsmittel: je TN 1 Matte oder ein Handtuch

Die Matte auf den Boden legen.

Übung 1 (Schwimmen):

Auf die Matte auf den Bauch legen. Gesicht zeigt nach unten, Nacken nicht überstrecken. Jetzt die Bewegungen des Brustschwimmens mit gestreckten Armen und Beinen dicht über den Boden. Dabei berührt nur der vordere Rumpf den Boden

Die Übung 15 x wiederholen.

Übung 2 (Vierfüßlerstand):

Auf Hände und Knie stützen (Vierfüßlerstand). Gesicht zeigt nach unten, Nacken nicht überstrecken. Rechte Hand mit gestrecktem Arm nach vorne und dabei das linke Bein langstreckt nach hinten. Halten und bis 10 zählen. Wieder zurück in Ausgangsposition. Dann linke Hand mit gestrecktem Arm nach vorne und dabei das rechte Bein langstreckt nach hinten. Halten und bis 10 zählen. Gesicht zeigt nach unten, Nacken nicht überstrecken.

Die Übung 2 x wiederholen.

Übung 3 (Vierfüßlerstand spezial):

Auf Hände und Knie stützen (Vierfüßlerstand). Gesicht zeigt nach unten, Nacken nicht überstrecken. Rechte Hand mit gestrecktem Arm nach vorne und dabei das linke Bein langstreckt nach hinten. Rechten Ellenbogen an linkes Knie führen unter dem eigenen Oberkörper und wieder Arm und Bein austrecken. Das jeweils 10 x

Wieder zurück in Ausgangsposition. Dann linke Hand mit gestrecktem Arm nach vorne und dabei das rechte Bein langstreckt nach hinten. Linken Ellenbogen an rechtes Knie führen unter dem eigenen Oberkörper und wieder Arm und Bein austrecken. Das jeweils 10 x . Gesicht zeigt nach unten, Nacken nicht überstrecken.

Übung 4 (Liegestütz):

Je nach Kondition 10 – 50 saubere Liegestütze.

Übung 5 (Bodendruck):

Auf den Rücken legen. Alle Körperteile bewußt nach unten fest an den Boden drücken. Halten und bis 10 zählen.

Die Übung 2 x wiederholen.

Übung 6 (Bauch):

Je nach Kondition 10 – 50 saubere Sit ups.

Übung 7 (Po hoch):

Auf den Rücken legen. Hände liegen am Körper, Beine sind gestreckt zusammen. Jetzt Bein in Kniehöhe anziehen und die Füße auf den Boden abstützen. Po hochheben. Der Körper wird jetzt gerade von den Schultern und den Füßen auf dem Boden gehalten. Halten und bis 10 zählen.

Jetzt rechtes Bein gestreckt gerade im Winkel nach vorn. Der Körper wird jetzt gerade von den Schultern und dem linken Fuß auf dem Boden gehalten. Halten und bis 10 zählen.

Jetzt linkes Bein gestreckt gerade im Winkel nach vorn. Der Körper wird jetzt gerade von den Schultern und dem rechten Fuß auf dem Boden gehalten. Halten und bis 10 zählen.

Absetzen und kurz durchatmen.

Die komplette Übung 2 x wiederholen.

Übung 8 (Löffelübung):

Auf rechte Seite legen. Becken hoch drücken und nur auf rechten Fuß und rechte Schulter gestützt das Becken 10 x vor- und zurück bewegen.

Wechsel auf linke Seite. Auf linke Seite legen. Becken hoch drücken und nur auf linken Fuß und linke Schulter gestützt das Becken 10 x vor- und zurück bewegen.

Die Übung 2 x wiederholen.