



TURN- UND SPORTVEREIN Velmede-Bestwig 92/07 e. V. Turnabteilung / Rücken & Co

Hallo liebe Sportler,

auch ich möchte euch sportlich in der nächsten Zeit begleiten.

Heute fangen wir mit einem Luftballon an, es ist ein sanftes effektives Training, auch für die Tiefenmuskulatur.

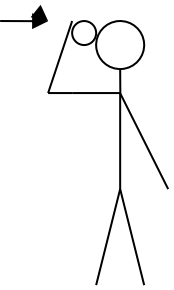
Die Übungen könnt ihr im stehen oder sitzen machen.

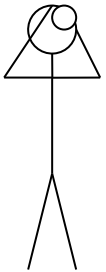
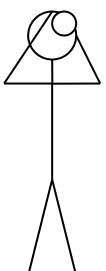
Es dauert ca. 30 - 40 Minuten, je nachdem wie viele Wiederholungen Ihr macht.

Vorher natürlich immer etwas warmmachen, wie laufen auf der Stelle, Kreisen der Arme, den Oberkörper in alle Richtungen drehen, beugen und strecken.


Und jetzt viel Spaß.

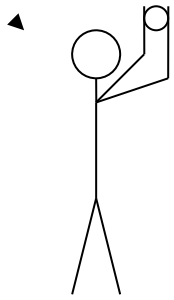
Übungen für die Nackenmuskulatur

 <p>neben</p>	<ul style="list-style-type: none">- Kopf wird nicht bewegt- Nacken lang- den Ballon an die rechte Seite des Kopfes- ausatmen, mit der rechten Hand Druck ausüben- Gegendruck der seitlichen Nackenmuskulatur- Druck steigern- einatmen, Druck zurück nehmen- 10 - 15 x- Wechseln auf links
--	--

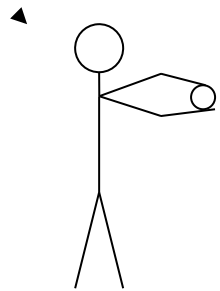
 <p>vorne</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kopf wird nicht bewegt - Nacken lang - Ballon vor den Kopf an die Stirn legen - ausatmen, mit beiden Händen Druck ausüben - Gegendruck der Nackenmuskulatur - Druck steigern - einatmen, Druck zurück nehmen - 10 - 15 x
 <p>hinten</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kopf wird nicht bewegt - Nacken lang - Ballon hinten an den Kopf legen - ausatmen, mit beiden Händen Druck ausüben - Gegendruck der Nackenmuskulatur - Druck steigern - einatmen, Druck zurück nehmen - 10 - 15 x

Übungen für die Schultern und der obere Rücken

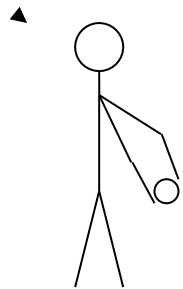
 <ul style="list-style-type: none"> - vorne an die Schulter - oben auf die Schulter - leicht nach hinten an die Schulter 	<ul style="list-style-type: none"> - Hüftbreite Stellung - Knie sind weich - Gesäß und Bauch anspannen - rechten Arm auf Schulterhöhe - mit der Handfläche Ballooning fixieren - ausatmen, Druck ausüben - einatmen, Druck zurück nehmen - 10 - 15 x - Wechseln auf links - Körperspannung halten - mit Kraft den Druck zurücknehmen <p>Alternative: Kleine schnelle Druckbewegungen</p>
---	---



vorm Kopf

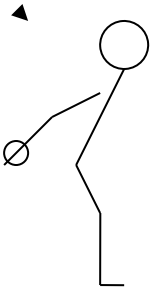


auf Brusthöhe



nach unten

- Hüftbreite Stellung
- Knie sind weich
- Gesäß und Bauch anspannen
- den Ballon auf Kopfhöhe nehmen
- ausatmen, mit beiden Handflächen Druck ausüben
- einatmen, Druck nachlassen
- 10 - 15 x
- Wirbelsäule bleibt aufrecht
- Schultern ziehen nicht nach oben



Alternative: Mit beiden Händen Druck ausüben.

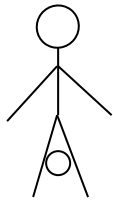
- Ballon mittig
- Ballon leicht nach rechts
- Ballon leicht nach links

- Ballon hinter den Rücken zwischen beide Handflächen
- Schulter bewusst nach hinten ziehen
- Oberkörper leicht nach vorne beugen
- Leicht in die Knie gehen
- Schwerpunkt nach hinten verlagern
- Arme gestreckt halten
- Bauch anspannen
- ausatmen, Druck ausüben
- einatmen, Druck zurück nehmen
- 10 - 15 x

- Körperspannung halten
- Schwerpunkt nach hinten verlagern
- mit Kraft den Druck zurücknehmen

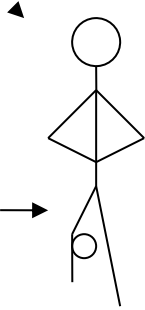
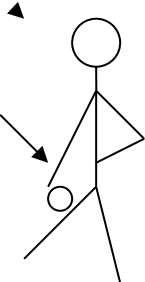
Alternative: Kleine schnelle Druckbewegungen.

Übungen für die Oberschenkel



- **im stehen oder sitzen**
- Ballon zwischen die Knie
- ausatmen, Druck mit den Oberschenkeln ausüben
- einatmen, Druck zurück nehmen
- 10 - 15 x

Alternative: Kleine schnelle Druckbewegungen.

	<ul style="list-style-type: none"> - Ballon zwischen die Knie - Arme verschränkt hinter dem Rücken - Schulterblätter zusammenziehen - Gewicht aufs rechte Bein - langsam den linken Unterschenkel anheben - ausatmen, den Ballon zusammendrücken - einatmen, Druck zurück nehmen - 10 - 15 x - Wechseln auf die andere Seite
	<ul style="list-style-type: none"> - den Ballon auf dem rechten Oberschenkel unterhalb des Knies legen - andere Hand in die Taille legen - das rechte Bein abspreizen - ausatmen, Druck ausüben - einatmen, Druck zurück nehmen - 10 - 15 x - Wechseln auf die andere Seite <p>Alternative: Kleine schnelle Druckbewegungen Zur besseren Stabilisierung an einer Wand abstützen, oder mit einem Stab</p>

Das wars mit dem Ballon. Ich hoffe Ihr seid mit meinen Strichmännchen zurechtgekommen und hattet Spaß dabei.

Bleibt gesund und sportlich.

Gruß

Karin Bathen

Vorschau auf nächste Woche kleines Hanteltraining.

