

ÜBUNGEN IM BUS – IM STEHEN

Achtung: Diese Übungen dürfen zu Ihrer Sicherheit nicht während der Fahrt geturnt werden!

ISG-Mobilisation



Standbein leicht gebeugt. Hände auf Rückenlehnen. Ein Bein zur Seite abspreizen und vor dem Körper locker zur anderen Seite schwingen, so dass die Fußspitze nach oben zeigt. Wie ein Pendel hin und her. 3 x 5 Wiederholungen je Seite.

Fersen heben – Knie beugen



Hüftbreiter Stand, abstützen auf Rückenlehnen. Knie leicht gebeugt. Körper aufrecht. Beide Fersen heben und senken. Dann die Beine beugen und strecken. Der Rücken bleibt lang! Ca. 20 Wiederholungen.

Waden- & Hüftbeugerstretch



Ausfallschritt, hüftbreiter Stand. Vorderes Bein gebeugt, hinteres gestreckt. Füße parallel zueinander. Schulter, Hüfte, Ferse in Linie halten und Ferse zum Boden schieben. 5 tiefe Atemzüge lang halten. Dann Ferse heben und Hüfte nach vorn schieben, bis leichte Dehnung des Hüftbeugers spürbar ist. 5 tiefe Atemzüge halten. Dann Seitenwechsel.

Beinbeugerstretch



Schrittstand. Körpergewicht auf das hintere Bein. Oberkörper nach vorn beugen, dabei Rücken und vorderes Bein gestreckt, hinteres Bein gebeugt. Auf Rückenlehnen und hinterem Bein abstützen. 5 tiefe Atemzüge je Seite halten.



ZEITGEIST
GESUNDHEIT & LEBENSQUALITÄT
www.zeitgeist-consulting.de
Tel.: 0341 68 198 22

GYMNASTIK AUF BUSREISEN

Liebe Reisegäste,

da wir Ihnen die Busreise mit uns so angenehm wie möglich gestalten wollen, haben wir die Fitness-Expertin Ina Münsberg gebeten, für Sie dieses kleine Bewegungsprogramm zusammenzustellen. Da besonders Rücken und Becken durch langes Sitzen belastet werden, empfehlen wir Ihnen, die Übungen aller 3 Stunden zu wiederholen.

ÜBUNGEN IM FREIEN – IM STEHEN

Beinpendel vor/rück



Hüftbreiter Stand. Knie leicht gebeugt. Körperhaltung aufrecht. Ein Bein vor und zurück schwingen. Arme gegen gleich dazu. Dann Beinwechsel. 3 x 5 Wiederholungen je Seite.



Armpendel



Hüftbreiter Stand. Knie leicht gebeugt. Körperhaltung aufrecht. Die Arme zur Seite um den Körper schwingen und mit einem Impuls aus dem Oberkörper zur anderen Seite pendeln lassen. Die Arme bleiben dabei ganz locker.



ISG-Mobilisation



Hüftbreiter Stand. Knie leicht gebeugt. Körper aufrecht. Hände an den Hüften. Die Hüften seitlich verschieben indem ein Bein mehr gebeugt und das andere mehr gestreckt wird. Dabei die Schultern fixieren. Fersen bleiben am Boden. Pro Seite 10 Wiederholungen.

ÜBUNGEN IM BUS – IM SITZEN



Entspannt den Urlaub genießen!

Wirbelsäulenmobilisation



Hände am Vordersitz. Beim Einatmen den Oberkörper zum Vordersitz ziehen. Den Rücken dabei strecken. Die Schulterblätter zueinander ziehen. Den Blick heben. Beim Ausatmen den Oberkörper vom Vordersitz wegschieben und den Rücken runden. Den Blick senken. Jeweils 10 Wiederholungen.



Aufrechter Sitz. Schulterkreisen vorwärts und rückwärts. Jeweils 5 Wiederholungen.



Schulterkreisen

Poststretch



Ein Bein auf den anderen Oberschenkel legen und mit langem Rücken vorbeugen. 5 tiefe Atemzüge je Seite halten.



Kopfbalkreise

Aufrechter Sitz. Schultern nach hinten unten ziehen. Den Kopf nach rechts neigen und dann langsam das Kinn zur Brust führen, dann den Kopf nach links neigen und zurück. Jeweils 10 Wiederholungen.

Rumpftwist



Aufrechter Sitz. Den Oberkörper zu einer Seite drehen und über die Schulter schauen. Knie und Hüften fixieren. 5 tiefe Atemzüge lang je Seite halten.



Fühl Dich wohl mit Polster & Pohl!