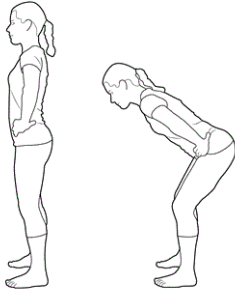


Holsingvital Persönliches Übungsprogramm

HolsingVital GmbH
Brunnenallee 3, 32361 Preußisch Oldendorf

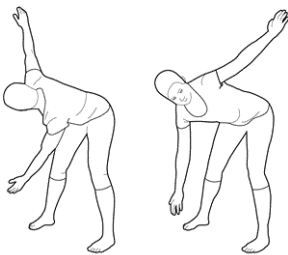
Machen Sie nur die Übungen, die gut für Sie durchführbar sind !

Dosierung: 3 x 20 Wiederholungen je Übung



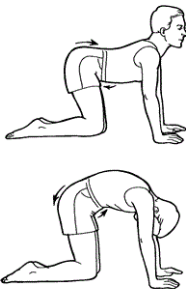
©Physiotools

Stehen Sie aufrecht mit den Füßen hüftweit auseinander. Die Knie sind leicht gebeugt, die Hände auf die Hüften gestützt.
Lehnen Sie sich durch Beugung der Hüfte **MIT GERADEM RÜCKEN** nach vorne.
Anschließend stellen Sie sich wieder aufrecht hin.



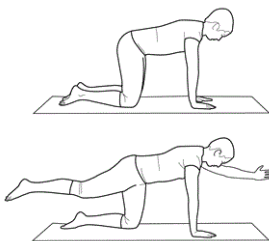
©Physiotools

Stellen Sie sich mit den Füßen etwas breiter als hüftweit auseinander und beugen Sie sich aus der Hüfte heraus mit geradem Rücken nach vorne. Die Arme strecken Sie vom Körper weg und drehen nun Ihren Rumpf, indem Sie die Arme von einer Seite auf die andere schwingen.



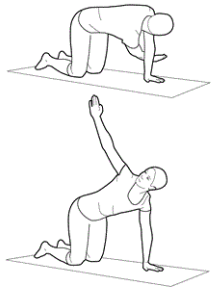
©The Saunders Group Inc.

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand (Hände unterhalb der Schultern, Knie unterhalb der Hüften).
Bewegen Sie Ihren Rücken nach oben und unten indem Sie Ihr Becken kippen (Katzenbuckel & H<small>ä</small>uml;ngebauchschwein), vergessen Sie nicht den Kopf mitzubewegen.



©Physiotools

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand (Hände unterhalb der Schultern, Knie unterhalb der Hüften).
Halten Sie den Rumpf stabil und strecken anfangs entweder ein Bein nach hinten oder einen Arm nach vorne abwechselnd aus.
Steigern Sie die Übung indem Sie diagonal Arm & Bein gleichzeitig ausstrecken (li. Arm + re. Bein / re. Arm + li. Bein). Nach einem Satz wechseln Sie die Seiten.



©Physiotools

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand (Hände unterhalb der Schultern, Knie unterhalb der Hüften).
Lösen Sie eine Hand von der Matte und bewegen Sie erst unter dem Rumpf her und anschließend nach oben außen. Bewegen Sie den Kopf mit indem Sie der Hand hinterherschauen.
Nach einem Satz wechseln Sie die Seite.



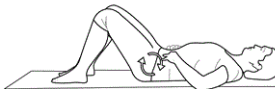
©Physiotools

Legen Sie sich auf den Bauch. Der Kopf ist abgehoben und schaut nach unten.
Anfangs heben Sie entweder ein Bein oder einen Arm nach oben von der Matte ab.
Steigern Sie die Übung indem Sie diagonal Arm & Bein gleichzeitig abheben (li. Arm + re. Bein / re. Arm + li. Bein). Nach einem Satz wechseln Sie die Seiten.



©Physiotools

Legen Sie sich auf den Bauch. Die Arme liegen in einem "U" neben dem Körper.
Nun heben Sie den Rumpf & die Arme von der Matte ab, halten die Position im Rumpf und strecken die Arme nach vorne aus & ziehen sie wieder zurück.



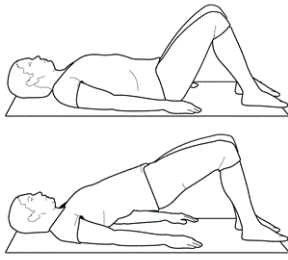
©Physiotools

Legen Sie sich mit aufgestellten Beinen auf dem Rücken.
Kippen Sie das Becken nach hinten, sodass Ihr unterer Rückenbereich flach gegen den Boden gedrückt wird.



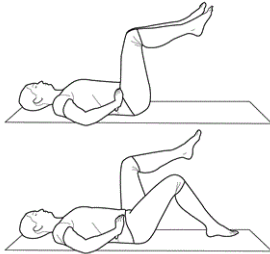
©Physiotools

Legen Sie sich mit aufgestellten Beinen auf dem Rücken. Die Füße & Knie sind geschlossen.
Lassen Sie beide Beine gleichzeitig langsam zu den Seiten schaukeln. Der Rumpf dreht sich nicht mit.



Legen Sie sich mit aufgestellten Beinen auf dem Rücken.
Heben Sie das Becken so weit es geht nach oben ab und senken es anschließend wieder Richtung Boden.
Lassen Sie den unteren Rücken während der Hebung nicht ins Hohlkreuz fallen.

©Physiotools



Legen Sie sich auf dem Rücken. Halten Sie Hüfte und Knie 90 Grad angewinkelt in der Luft. Den unteren Rücken drücken Sie auf die Matte.
Nun senken Sie abwechselnd ein Bein Richtung Boden ab (aber berühren nicht den Boden) und ziehen es wieder hoch. Der untere Rücken bleibt auf die Matte gedrückt sodass kein Hohlkreuz entsteht. Anschließend wechseln Sie das Bein.
Steigern Sie die Übung indem Sie das Bein gerade nach unten strecken.

©Physiotools



Legen Sie sich mit aufgestellten Beinen auf dem Rücken. Die Arme zeigen Richtung Füße.
Nun heben Sie Kopf & Schultern von der Matte hoch und versuchen abwechselnd mit den Fingern die Fersen zu berühren indem Sie sich zu den Seiten neigen.

©Physiotools
