

Bewegungsangebot 2

Hallo und herzlich willkommen zu einem Bewegungsangebot mit ViiAS

Heute wollen wir was für unsere Kraft tun, vor allem für unsere Körpermitte.

Schnappt euch dazu einen Stuhl, macht es euch an der vorderen Kante bequem.

Die Füße sind unter den Knien, die Sitzbeinhöcker sind auf dem Stuhl und ihr richtet euren Oberkörper auf, indem ihr die Schultern nach hinten bringt.

Das Brustbein strebt nach vorne und die Scheitelkrone geht nach oben, Richtung Decke.

Das ist auch schon die erste Übung.

Versucht mal eine Minute lang in dieser Position zu verweilen.

Wenn ihr noch ein bisschen mehr Kraft aufbauen möchtet, dann drücken die Hände auf eure Oberschenkel.

Wichtig ist, dass ihr dabei nicht vergesst zu atmen.

Einfach durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Wenn ihr das geschafft habt ist das schon mal super.

Dann kommen wir nämlich jetzt zur zweiten Übung und zwar eine Kraftübung für den Rücken.

Kommt aus dieser gestreckten Position mit eurem Oberkörper so weit nach vorne, dass ihr die Rückenstrecker spürt, also diese großen Muskeln rechts und links von der Wirbelsäule.

Und dann wieder zurück in die Mitte.

Es wird schwerer wenn ihr die Hände neben den Körper macht.

Und noch ein bisschen anspruchsvoller wenn ihr die sogar über dem Kopf mitnehmt.

Fünfzehn Wiederholungen.

Und dann dürft ihr zur nächsten Übung kommen.

Die zeige ich euch jetzt direkt im Anschluss.

Ihr packt die Hand auf das diagonale Knie, versucht den aufrechten Rücken beizubehalten.

Und jetzt drückt das Knie gegen die Hand und entgegengesetzt.

Also wir bauen Spannung in den Diagonalen auf. Haltet die kurz.

Dann wieder lösen und die Seiten wechseln.

Das ist eine ganz tolle Übung für den Bauch.

Und das ist der Gegenspieler für unseren Rücken, deswegen wollen wir die gemeinsam trainieren. Auch hier wieder fünfzehn Wiederholungen und wenn ihr Lust habt, gerne dreimal hintereinander

Viel Spaß dabei!