

Dieter Neumann

# Heilgymnastik 50plus

---

99 Übungen für Kraft, Beweglichkeit  
und Koordination

Vorwort .....	9
Sport und Gesundheit .....	11
Tipps für gesunde Gelenke und mehr Beweglichkeit .....	18
Die zehn goldenen Regeln für ein gesundes Training.....	19

## Heilgymnastik-Übungsprogramm nach Heilpraktiker Dieter Neumann .....23

### Allgemeines Aufwärmen ..... 24

### Übungen im Stehen..... 25

Fersen anheben .....	26
Gehen auf der Stelle .....	27
Stehen auf einem Bein.....	28
Ferse zum Gesäß anheben .....	32
Knie anheben .....	33
Spiralförmiges Hüftkreisen.....	34
Schultern auf- und abbewegen .....	35
Schulterkreisen .....	36
Ellenbogenkreisen .....	37
Angewinkelte Ellenbogen zum Brustkorb bewegen (Brustkorbpresse) ...	38
Angewinkelte Ellenbogen zum Rücken bewegen (Schulterpresse) .....	39
Beide Arme seitlich anheben.....	40
Sich selbst umarmen.....	42
Rechte Hand zur linken und linke Hand zur rechten Schulter .....	43
Hand zum Rücken .....	44
Gebetshaltung hinter dem Rücken .....	45
Hände hinter dem Rücken zusammenführen.....	46
Armheber.....	47
Ellenbogen nach hinten ziehen .....	48
Arme kreisen und schwingen.....	50
Rundumstabilisation der Halswirbelsäule.....	52
Drehen und Dehnen des Oberkörpers .....	54
Dehnung der seitlichen Nacken- und Schultergürtelmuskulatur .....	55

Kopf drehen und zur Decke schauen .....	56
Kopf auf Kinn abrollen .....	57
Äpfel pflücken .....	58
Rumpfgymnastik .....	59
Kleines und großes Fenster putzen.....	61
Arme seitlich schwingen lassen .....	63
Mit den Armen kreisen .....	64
Qi sammeln.....	65
Tai-Chi/Qigong/Baduanjin .....	66
Grundhaltung.....	67
Eröffnungsübung: Die Arme heben und senken .....	68
Das Chi ausgleichen .....	69
Das Chi aufladen.....	72
Kanäle und Nebenverbindungen offen halten .....	74
Den Himmel mit den beiden Händen stützen.....	75
Nach hinten schauen.....	78
Den Himmel stützen und die Erde stemmen .....	79
Den Bogen spannen, um die Wildgans zu schießen.....	80
Fäuste ballen und mit den Augen funkeln .....	81
Mit dem Kopf nicken und mit dem Steiß wedeln .....	84
Wasser schöpfen, Baum gießen und vor Feuer schützen.....	86
Sterne austauschen.....	88
Ein Schwert ziehen .....	89
Den Körper mit Chi aufladen.....	90

## Übungen im Liegen ..... 91

Bauchatmung .....	92
Den Nacken entspannen .....	93
Bauchpresse.....	94
Dreh-Dehnlage gegen Gelenkblockaden.....	95
Lendenwirbelsäule drehen .....	96
Bodendreher.....	97
Beinkreuzer.....	98
Schulterbrücke.....	99
Beinheber.....	100

Kniedrücken.....	101
Knie heranziehen und Beine ausstrecken.....	102
Radfahren .....	103
Den Oberkörper anheben .....	104
Arme vor- und zurückbewegen .....	105
Gesäßmuskelsestretch.....	106
Schaukeln auf dem Rücken .....	107

## Übungen im Sitzen auf der Matte ..... 109

Nach vorn und hinten rutschen .....	110
Fußmuskeln dehnen.....	111
Füße wechselseitig heranziehen und wegdrücken .....	114
Fußmuskeln lockern.....	115
Dehnen im Sitzen.....	116

## Übungen im Knien ..... 117

Knien im Fersensitz.....	118
Das Gesäß anheben .....	119
Den Oberkörper seitlich drehen .....	120
Vierfüßlerstand.....	121
Rückenstrecker .....	122
Diagonale Katze.....	123
Katzenbuckel.....	124
Anheben der Knie .....	125
Beinstrecker.....	126

## Übungen im Sitzen auf einem Stuhl/einer Bank 127

Knie anheben und mit den Füßen kreisen .....	128
Zusammendrücken der Knie.....	129
Auseinanderdrücken der Knie .....	130
Oberschenkelinnenseite dehnen.....	131
Hände ineinanderkrallen und Arme auseinanderziehen .....	132
Hände gegeneinanderdrücken.....	133
Hände falten .....	134

Fingerkuppen gegeneinanderdrücken .....	135
Finger spreizen .....	136
Fingermassage .....	137
Fingermassage mit Yin-Yang-Energierung .....	138
Fingerakupressur .....	139
Hände öffnen und schließen .....	140
Handgelenke beugen und strecken .....	141
Mit den Händen an einer Stange hochziehen .....	142
Hände nach rechts und links rotieren .....	143
Hände zu Fäusten ballen .....	144
Handflächen nach innen abwinkeln .....	145
Hände auf die Wange legen .....	146
Wellness für Ihr Gesicht mit Lymphmassage .....	147
Wellness für Ihr Gesicht mit Augenlidmassage .....	148
Wellness für Ihr Gesicht mit Klopfmassage .....	149
Gesichts-Yoga/Mimik-Übungen .....	150
Augen-Qigong .....	153
Fingermassage der Ohr-Akupunkturpunkte .....	154
Massage am Hinterkopf und Nacken .....	156
Yin-Yang-Klopfmassage .....	157
Wirbelsäule und Organverbindungen .....	160
Durch achtsames Atmen die Vitalität verbessern .....	161

<b>Beispielhafter Ablauf einer Heilgymnastik-Übungsstunde .....</b>	<b>162</b>
---	------------

<b>Glossar .....</b>	<b>165</b>
----------------------	------------

<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>223</b>
-----------------------------------	------------

<b>Nachwort .....</b>	<b>231</b>
-----------------------	------------

Der heutige Lebensstil führt bei einem hohen Prozentsatz der Bevölkerung zu einer ständigen Unterforderung der Motorik. Die tägliche Belastung entspricht nicht mehr dem genetisch vorgegebenen Programm, das aber für die Gesunderhaltung des Körpersystems erforderlich ist. Denn erst das perfekt ausbalancierte System aus Knochen, Muskeln, Bändern und Sehnen gibt dem Körper seine Form und macht ihn beweglich. Ob er es auch bleibt, hängt davon ab, wie dieses System gefordert wird. Wir haben in unserem Alltag immer weniger Bewegung, für eine gute Gesundheit ist sie jedoch eine unverzichtbare Grundlage. Experten bezeichnen den Bewegungsmangel inzwischen als eine der größten gesundheitlichen Bedrohungen, mit denen die Menschheit je konfrontiert war. Denn auf Dauer belastet Bewegungsmangel unseren Körper und macht ihn krank. Insbesondere für Menschen zwischen 50 und 60 Jahren ist ein Mangel an Bewegung charakteristisch, während die Ernährungsgewohnheiten beibehalten werden. Folge ist in vielen Fällen eine ständige Zunahme an Körpermasse und damit verbunden eine Zunahme von nicht zu unterschätzenden Risikofaktoren, insbesondere in Bezug auf das Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-System.

Genau hier setzen speziell auf ältere Menschen abgestimmte Trainingsprogramme an. Schon lange ist auch in der breiten Öffentlichkeit anerkannt, dass Fitness keine Frage des Alters mehr ist – im Gegenteil. Wer lange und bis ins hohe Alter geistig und körperlich fit bleiben will, muss etwas für sich tun. Es ist auch nie zu spät, um damit anzufangen. Viele Männer, aber auch immer mehr Frauen, beginnen erst in der Mitte des Lebens mit dem Sport. Ihnen geht es dabei nicht unbedingt um Bestleistungen. Vielleicht wollen sie nur dem Alter ein Schnippchen schlagen, sich nicht damit abfinden, dass sie nicht mehr so leistungsfähig und belastbar sind oder dass Jüngere ihnen den Rang ablaufen. Für jedes Alter und vor allem für jede sportliche Be-

gabung und körperliche Fitness gibt es maßgeschneiderte Übungsabläufe, die den Alterserscheinungen entgegenwirken und dabei sogar noch Spaß machen. Das Training erlaubt es jedem, Erfolgserlebnisse zu erzielen und gleichgesinnte Menschen zu treffen. Das Verletzungsrisiko ist dabei minimal, und das Training beugt den typischen Alterserkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Diabetes vor. Der Bewegungsablauf ist moderat und führt zu keiner Überanstrengung.

Man sollte das Älterwerden ganz einfach sportlich nehmen und damit die Tatsache akzeptieren, dass man nicht mehr so viel „wegstecken“ kann wie früher. Wichtig ist, sich eine altersgemäße Fitness möglichst lange zu erhalten. Genau dafür ist Sport die nachweislich effektivste Methode, doch viele befürchten, ihrem Körper damit eher zu schaden. Ältere verletzen sich beim Sport nicht häufiger als Jüngere. Aber wenn es einmal passiert, sind sie schlechter dran, weil im Alter erfahrungsgemäß die Knochen weniger fest sind und langsamer heilen.

Zu den Sportarten, die in den meisten Fällen selbst für Herzranke geeignet sind, gehören:

- Gymnastik (Kräftigung, Dehnung, Entspannung) ohne Pressatmung
- Freizeitspiele ohne Wettkampfcharakter wie Frisbee, Tischtennis, Volleyball
- Maßvolles Jogging, Laufen, Walking, Radfahren, Wandern

Sportlich aktiv zu sein und auch zu bleiben, lohnt sich in jedem Alter. Regelmäßige Bewegung, am besten in einem Sportverein mit Gleichgesinnten, schenkt Erfolgserlebnisse und erhöht die körperlichen und geistigen Fähigkeiten.

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass ein 60-Jähriger, der regelmäßig trainiert, innerhalb von nur zwei Monaten den Fitness-Level eines untrainierten 25-Jährigen erreichen kann.

Heilpraktiker Dieter Neumann ist lizenziertes Übungsleiter für Gesundheits-sport und Primärprävention und wurde bereits mehrfach vom Deutschen Olympischen Sportbund in Zusammenarbeit mit der Bundesärztekammer und dem Deutschen Turnerbund mit den Qualitätssiegeln „Sport pro Gesundheit“ und „Pluspunkt Gesundheit. DTB“ ausgezeichnet.



Machen Sie ganz einfach mit, und tun Sie etwas für sich und Ihre Gesundheit und Sie steigern dabei noch Ihr Wohlbefinden, Ihre Lebensqualität, Beweglichkeit und Fitness bis ins hohe Alter. Die Mühe lohnt sich allemal.

## Sport und Gesundheit

Regelmäßige Bewegung hat sehr viele positive Effekte auf Ihre Gesundheit. Außerdem können Sie mit Sport Ihr Wohlbefinden und vor allem Ihre Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit positiv beeinflussen. Das A und O aber heißt: dranbleiben!



## **Was bewirkt regelmäßige Bewegung?**

Regelmäßige Bewegung über mehrere Wochen, am besten in einer Gruppe Gleichgesinnter, reduziert den Ruhezugs. Dies wiederum entlastet das Herz, denn es muss weniger leisten. Ein Aspekt, der gerade auch im Alter wichtig ist, um das Herz gesund zu erhalten. Nicht zu vergessen ist die fördernde Wirkung von Sport auf die Motorik und die Koordination. Zudem lindert er Beschwerden und kann bei vielen Krankheitsbildern zur Besserung beitragen. Nach Rücksprache mit dem Hausarzt ist moderater Sport sehr hilfreich bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hypertonie, Osteoporose, und sogar bei Krankheiten wie Asthma empfehlen Mediziner heute ein Ausdauertraining zur Unterstützung der ärztlichen Therapie.

Lange Zeit glaubte man, dass nur Gesunde Sport treiben sollten. Inzwischen ist klar, dass auch und gerade mittelschwer Herzkranke sich sportlich betätigen sollten. Ob ein Herzkranker Sport treiben darf und welche Sportart für ihn geeignet ist, hängt allerdings von der Art und Schwere seiner Krankheit ab und muss individuell ärztlich abgeklärt und entschieden werden. Ist etwa die Schließfähigkeit der Aortenklappe nur gering ausgeprägt, kann oft normaler Freizeitsport ausgeübt werden. Richtige Bewegung ist also keine Belastung für ein krankes Herz, sondern eher eine Entlastung. Für Herzkranke empfiehlt sich die Teilnahme in einer der über 3000 bestehenden Herzsportgruppen in Deutschland. In diesen Gruppen ist ständig ein Arzt als medizinischer Betreuer anwesend.

## **Was kann ich sonst noch für mich tun?**

Der beste Weg, die Gesundheit zu erhalten oder wiederzuerlangen, sind neben positivem Denken und Sensibilität eine gute Ernährung und viel Bewegung. Anstatt zu Hause, im Geschäft oder im Büro den Lift oder die Rolltreppe zu nehmen, sollte die gute alte Treppe benutzt werden. Anstatt jede Besor-

gung mit dem Auto vorzunehmen, könnte auch das Fahrrad gute Dienste leisten. Auch der Fernseher, der immer mehr zu mangelnder Kommunikation untereinander führt, sollte öfters mal aus bleiben und die freiwerdende Zeit stattdessen für einen Abendspaziergang genutzt werden. Dies fördert zudem noch das familiäre Zusammenleben.

Selbst diese geringfügigen Aktivitäten, auch wenn es mal nur 15 Minuten am Tag sind, haben Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur und den Stoffwechsel. Bedenken Sie, dass Bewegungsmangel die Lebensenergie schmälert und nicht nur zu Sauerstoffarmut im Blut führt, sondern auch zu dem damit verbundenen Leistungsabfall.

Diese Alltagsbewegungen sind wichtig und richtig und zugleich ein guter Einstieg in den organisierten Sport im Verein. Denn das Ziel sollte eine regelmäßige sportliche Betätigung sein.

Es klingt zwar wie eine Binsenweisheit, aber es stimmt tatsächlich: Sport stärkt und schützt das Herz. Grundsätzlich lässt sich sagen: Je aktiver ein Mensch ist, desto geringer ist sein Risiko, herzkrank zu werden. Sie können sich also präventiv selbst etwas Gutes tun.

Suchen Sie sich die Sportart aus, die am besten zu Ihnen passt und die Ihnen am meisten Spaß macht.

In diesem Buch gehe ich speziell auf heilgymnastische Übungen ein. Dabei beschreibe ich unter anderem eine Trainingsstunde, die so gut wie alle Muskeln und Gelenke vom Kopf bis zu den Füßen in Bewegung setzt. Sie werden sich danach sehr wohl, ausgeglichen, beweglich und fit fühlen.

### **Was ist das Besondere an dieser Form der Heilgymnastik?**

Mit dieser Form der Heilgymnastik, auch medizinische Gymnastik genannt, kann einer Vielzahl von Leiden in ihrer Entwicklung entgegengewirkt, können sie gelindert oder sogar geheilt werden. Ebenso hat die Heilgymnas-

tik einen hohen Stellenwert bei der Krankheitsvorsorge. Das Wechselspiel von Muskeln, Sehnen, Sehnenansätzen und Gelenken, der Spannungsaufbau und die anschließende Entspannung, der Abtransport von Körperstoffen und vieles mehr sind nicht nur für Haltung und Bewegung von Bedeutung, sondern wirken sich auch günstig auf einen möglichen Krankheitsverlauf und das Allgemeinbefinden aus.

Die Art und Ausführung von heilgymnastischen Übungen hat sich in den letzten Jahren zum Teil grundlegend geändert. Eine Vielzahl neuer Methoden wurde entwickelt, althergebrachte fernöstliche wieder neu entdeckt. Das Wissen um die Wirkungsweise und den Nutzen von Übungen wird ständig vertieft und erweitert.

Eine Übungsstunde der Heilgymnastik 50plus setzt sich aus verschiedenen aufeinander abgestimmten und sich ergänzenden Übungen aus den Bereichen Atemtechnik, Aufwärmen, Dehnen und Stärken, Yoga, Tai-Chi/Qigong, Autogenes Training, Koordination, Gymnastik, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Klopfmassage, Akupressurmassage, Zilgrei und anderen wissenschaftlich erforschten Elementen zusammen und erhält die natürliche Beweglichkeit der Gelenke und die Elastizität der Muskeln bzw. baut diese wieder auf. Die Rückenmuskulatur wird gestärkt und Dysbalancen werden reduziert. Diese Form der Heilgymnastik dient insbesondere der Prävention und der Linderung von Beschwerden. Durch die speziellen Übungen in Verbindung mit bewusster Atmung werden innere Organe gestärkt, und vielen Zivilisationskrankheiten wird aktiv vorgebeugt. Ebenso wird der Bewegungsradius in den Gelenken gesteigert, die Muskelelastizität gefördert, die Muskulatur gestärkt, die Kondition trainiert und die Leistungsfähigkeit wiederhergestellt bzw. verbessert.

Besonders für Menschen im etwas höheren Alter bietet die Heilgymnastik nach der Methode Neumann eine gute Möglichkeit, altersbedingten Krankheiten vorzubeugen, die körperliche Funktions- und Leistungsfähigkeit zu

erhalten und zu optimieren, eine Kräftigung der Rumpfmuskulatur zu erzielen, eine allgemeine Verbesserung der Beweglichkeit zu erreichen – was für die Sturzprophylaxe besonders wichtig ist – und vor allem, das Wohlbefinden zu steigern.

Die Heilgymnastik 50plus kann sich auf die verschiedensten Stellen des Körpers positiv auswirken. Eine Verbesserung der Körperhaltung und der Beweglichkeit wird sich bereits nach einigen Trainingsstunden als sichtbarer Erfolg einstellen.

Aber auch die Atmung, die inneren Organe, das Immunsystem, die Durchblutung sowie der Hormonhaushalt können positiv beeinflusst werden.

Bereits zehn Prozent der Menschen in Deutschland, die älter als 50 Jahre sind, leiden unter Durchblutungsstörungen. Betroffen sind oft nicht nur die Beine, sondern auch die Gefäße von Gehirn und Innenohren. Gedächtnisprobleme, Kopfschmerzen, Schwindel und Ohrensausen (Tinnitus) gehören deshalb ebenfalls zu den Folgen. Ursachen der schlechten Blutversorgung sind in der Regel außer Bewegungsmangel das Rauchen, fettreiche Ernährung und Bluthochdruck. Nicht selten ist Sport ein wichtiger Bestandteil medizinischer Behandlungen dieser Störungen.

### **Nicht zu übersehen sind dabei auch die folgenden positiven Ergebnisse:**

- Die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Selbsteinschätzung wird verbessert.
- Dem biologischen Alterungsprozess wird entgegengewirkt.
- Die Gesundheit wird stabilisiert.

Bei folgenden gesundheitlichen Beschwerden, die oftmals mit zunehmendem Alter häufiger auftreten, helfen entsprechende Bewegungsübungen:

## Allgemeines Aufwärmen

---

Bevor mit den eigentlichen Übungen begonnen wird, ist ein gezieltes Aufwärmen wichtig, das zur Erwärmung des Organismus und Aktivierung großer Muskelgruppen führt.

In unseren Heilgymnastikgruppen wählen wir ein lockeres Laufen mit anschließendem Rückwärts- und Seitwärtsgehen. Dabei ist angeraten, sich ständig nach links und rechts umzusehen, um andere Teilnehmer beim Rückwärtsgehen nicht umzurennen und um nebenbei die Halswirbelsäule zu mobilisieren.

Durch diese Aufwärmübungen wird

- die organische Leistungsfähigkeit gesteigert,
- die psychische Leistungsbereitschaft gefördert,
- die Koordination verbessert und
- das Verletzungsrisiko verringert.

Im Anschluss erfolgt ein spezielles Aufwärmen der Muskelgruppen für den jeweiligen Übungstyp.

# Übungen im Stehen

---



## Fersen anheben

---

- Streck- und Lockerungsübung
- Aufwärmen der Beinmuskulatur
- Mobilisation der Fußgelenke
- Vorbeugung gegen Muskelkrämpfe
- Vorübung zum »Gehen auf der Stelle«



→ Drücken Sie Ihren Körper beim Einatmen nach oben, und stehen Sie auf den Zehenspitzen.

→ Diese Position halten Sie zuerst 5 Sekunden und senken anschließend die Fersen beim Ausatmen wieder ab.

→ Beim zweiten Anheben verlängern Sie die Dehnungsphase auf 10 Sekunden, beim dritten auf 15 Sekunden.

→ Diese Dehnungsübung besteht aus der Anspannungsphase, der Haltephase (5–15 Sekunden) und dem Lösen aus der Haltephase. Zwischen der Haltephase und der völligen Entspannung können 3–5 Sekunden liegen.

### Gehen auf der Stelle

- Sportspezifisches Aufwärmen
- Mobilisation der Fußgelenke und der Beinmuskulatur, denn diese werden beim Laufen besonders stark beansprucht

→ Zum Gehen auf der Stelle heben Sie die Füße nicht ganz vom Boden ab, sondern nur die Fersen wechselseitig.

→ Dabei werden die Arme im Gegenrhythmus zu den Beinen mitbewegt. Die Ellenbogen sollten angewinkelt sein.

→ Nach etwa einer Minute wird die Geschwindigkeit der Bewegung erhöht, die Füße werden jetzt angehoben und dabei die Knie so weit wie möglich zum Brustkorb herangezogen.





## Stehen auf einem Bein

---

- Aufwärmen, Lockerung der Beinmuskulatur
- Verbesserung der Beweglichkeit



→ Um diese Übung durchzuführen, ist ein wenig Gleichgewichtssinn erforderlich. Natürlich darf man sich auch festhalten.

→ Beginnen Sie mit dem Stehen auf dem linken Bein (Standbein). Das rechte Bein wird locker aus dem Hüftgelenk ca. fünfmal vor- und zurückbewegt.

→ Anschließend wird die Übung wiederholt, wobei diesmal die Bewegung aus dem Kniegelenk heraus gemacht wird.



## Beinkreuzer

- Dehnung des Gesäßmuskels

- Legen Sie sich mit aufgerichteten Knien auf den Rücken.
- Legen Sie das linke Bein über das rechte, und umfassen Sie das rechte mit beiden Händen.
- Jetzt ziehen Sie die überkreuzten Beine in Richtung zur Brust. Die Dehnung sollte möglichst 20–30 Sekunden gehalten werden.
- Nehmen Sie anschließend langsam die Ausgangsposition wieder ein.
- Legen Sie nun das rechte Bein über das linke, und wiederholen Sie die Dehnungsphase wie zuvor.



### Schulterbrücke

- Kräftigung der Gesäß-, hinteren Oberschenkel- und Rückenmuskulatur sowie des Schulter-Nackensbereichs

- Legen Sie sich auf den Rücken, und winkeln Sie die Beine an. Stellen Sie sich auf die Fersen, dabei sind die Fußzehen nach oben gerichtet. Atmen Sie ruhig und tief ein.
- Beim Ausatmen heben Sie das Becken vom Steißbein her an, bis Rumpf und Oberschenkel eine Gerade bilden. Drücken Sie mit den Händen zusätzlich gegen den Boden, um die Wirkung zu verstärken.
- Halten Sie diese Position etwa 15 Sekunden, und kehren Sie dann langsam in die Liegeposition zurück.
- Wiederholen Sie die Übung fünfmal.



## Beinheber

- Kräftigung der Bein- und Hüftmuskulatur
- Erhöhung der Mobilität

- Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie das linke Knie an, und strecken Sie das rechte Bein.
- Heben Sie das gestreckte rechte Bein an, und halten Sie es einige Zeit in dieser Position.
- Danach wechseln Sie die Seite.
- Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.



### Kniedrucker

- Legen Sie sich auf den Rücken, und winkeln Sie die Beine an.
- Ziehen Sie Ihr linkes Knie in Richtung zum Oberkörper, bis der Oberschenkel senkrecht und der Unterschenkel waagrecht gehalten werden.
- Heben Sie Ihren Kopf so weit an, dass das Kinn den Brustkorb berührt, ohne jedoch den Hals zu überstrecken.
- Drücken Sie mit der rechten Hand zuerst von vorne fest gegen das linke Knie, um einen Gegendruck zu erzeugen. Halten Sie die Anspannung etwa 8–12 Sekunden, und entspannen Sie anschließend.
- Danach wechseln Sie die Seite. Anschließend wiederholen Sie die Übung, drücken aber seitlich zuerst gegen das linke und danach das rechte Knie.

- Mobilisation und Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur
- Dehnung der Nackenmuskulatur



## Den Oberkörper seitlich drehen

- Dehnung der Oberkörpermuskulatur

- Gehen Sie zunächst wieder in den Fersensitz.
- Legen Sie Ihre rechte Hand auf das linke Knie, und strecken Sie den linken Arm seitlich aus.
- Schwenken Sie anschließend den Oberkörper mit dem ausgestreckten Arm linksherum nach hinten. Halten Sie die Dehnung etwa 10 Sekunden, und schwenken Sie in die Ausgangsstellung zurück.
- Legen Sie Ihre linke Hand auf das rechte Knie, und schwenken Sie rechtsherum nach hinten. Anschließend bewegen Sie sich in die Ausgangsstellung zurück.



### Vierfüßlerstand

- Mobilisation der Bauch- und Rückenmuskulatur

→ Knien Sie sich auf eine Matte, und stützen Sie Ihren Oberkörper auf Ihre ausgestreckten Arme, sodass sich die Knie unter den Hüften und die Handgelenke unter den Schultern befinden.

→ Spannen Sie nun alle Muskeln kurz an, und entspannen Sie sie wieder.

→ Wiederholen Sie die Übung dreimal.





## Rückenstrecker

- Mobilisierung des Rückens
- Streckung der Wirbelsäule
- Dehnung der Schulter- und Brustmuskulatur

- Gehen Sie in den zuvor beschriebenen Vierfüßlerstand.
- Schieben Sie nun das Gesäß nach hinten in Richtung der Fersen, Ihre Arme bleiben gestreckt. Senken Sie Kopf und Oberkörper zum Boden. Die Wirbelsäule bildet mit den Armen eine Gerade.
- Schieben Sie in dieser Position den Körper nach vorne, bis sich Schultern und abstützende Hände wieder übereinander befinden.
- Drücken Sie den Oberkörper nach oben, und Sie haben die Ausgangsstellung wieder eingenommen.
- Wiederholen Sie die Übung fünfmal.



### Diagonale Katze

- Nehmen Sie den Vierfüßlerstand ein.
- Heben Sie den rechten Arm und das linke Bein an, und strecken Sie beide vom Körper weg.
- Anschließend machen Sie die gleiche Übung mit dem linken Arm und dem rechten Bein.

- Dehnung der Muskeln von den Fingerspitzen bis zu den Zehen sowie der Sehnen in Längsrichtung des Körpers
- Stärkung der Arm-, Bauch-, Brust-, Rücken- und Kinnmuskulatur
- Festigung des Gesäßes
- Verbesserung der Koordination

