

Alice Kilimann

Texterin für Gesundheit, Wohlbefinden und Reisen

Alice Kilimann, Schellerhauer Str. 21, 32469 Petershagen

Tel: 01517-2208607, E-Mail: alice@texterin.info Homepage: www.texterin.info



Sport geht auch in der Vorweihnachtszeit

Hier wie versprochen einige Übungen, die dir der Weihnachtsmann vormacht.

Wenn du keine Hanteln hast, kannst du auch 2 gefüllte Wasserflaschen nehmen. Einsteiger nehmen 1/2 Liter Flaschen, Fortgeschrittene können auch 1 Liter oder 1 1/2 Liter Flaschen nehmen.



Übung 1: Hanteln über den Kopf

Du stehst aufgerichtet deine Beine sind Hüftbreit nebeneinander. Die Arme seitlich am Körper in U-Halte heben.

Die Schulterblätter ziehst du an die Wirbelsäule. Achte auf eine gerade Halswirbelsäule und eine aufgerichtete Lendenwirbelsäule.

Dann hebst du die Arme über den Kopf, so dass sich die Hanteln über deinem Kopf treffen. Dann die Arme wieder

sinken lassen, bis sie in U-Halte angekommen sind.

10 bis 15 Wiederholungen bei 3 Durchgängen.



Übung 2: Kniebeuge einmal anders

Du stellst dich wieder hüftbreit hin, die Fußspitzen leicht nach außen gedreht. Rücken gerade und Schulterblätter an die Wirbelsäule ziehen. Du nimmst entweder eine oder auch zwei Hanteln vor deinem Körper in die Hand/Hände.

Die Hände werden ungefähr in Bauchnabelhöhe gehalten. Du beugst nun die Knie und Hüfte, indem du deinen Po nach hinten setzt. Die Hanteln bleiben in Bauchnabelhöhe.

Dein Oberkörper wird leicht nach vorne gebeugt, ohne dass der Rücken dabei rund wird. Achte darauf, dass deine Knie nicht über die Fußspitzen kommen. Dann richtest du dich wieder auf.

10 bis 15 Wiederholungen bei 3 Durchgängen.



Übung 3: Trizeps

Du nimmst, anders aus auf dem Bild, beide Hanteln in deine Hände. Du führst die Hände so hinter den Kopf, dass die Hanteln sich berühren.

Du stellst dich in Schrittstellung hin. Während du dein vorderes Bein beugst, ziehst du die Hände hinter dem Kopf, soweit es geht Richtung Rücken. Streckst du dein vorderes Bein wieder, gehen auch die Hände Richtung Decke.

Achte darauf, dass dein Kopf nicht nach vorne abknickt.

Nach 10 Wiederholungen kommt dein anderes Bein nach

vorne.

Jede Seite 3 Durchgänge.

