

1. SPORT-CLUB E.V. RUPPRECHTSTEGEN



## DAMENGYMNASTIKGRUPPE

des 1. SC Rupprechtstegen

In der neu renovierten Turnhalle Hartenstein findet um 19.15 Uhr jeden Donnerstag die Wirbelsäulengymnastik statt. Mit einer kurzen, leichten Schrittkombination oder einfachen Laufspielen wird sich, in nun angenehmer Akustik, mit Musik aufgewärmt, mobilisiert, gekräftigt und gedehnt. Die Muskeln rund um die Wirbelsäule werden zum Teil im Stand und zum Teil in Bauch- oder Rückenlage auf den Matten, die die Teilnehmer immer selbst mitbringen, ausgeführt. Auf kontrollierte Atmung wird bei den Ausführungen der Gymnastik bei der Übungsleiterin Evelyn Amm geachtet

Schnupperer sind jederzeit willkommen!

Infos bei Abteilungsleiterin: Lilo Gerstacker Tel.: 09152/292



Feb. 2008



# WIRBELSÄULENGYMNASTIK

## Rückenübungen

### Stabiler Rücken



1) Strecken und räkeln Sie sich, das durchblutet die Rückenmuskulatur, regt die Wahrnehmung an und trainiert das Faszien-system. 1 Minute lang.

2) Schwingen Sie beidarmig mit den Brasils. Einatmen und strecken, ausatmen und tief schwingen. Warm up für den gesamten Körper. 6-8 mal.



3) Gehen Sie tief in die Knie. Nun heben Sie einmal das rechte, dann das linke Bein. Jede Seite 6-8 mal, dann halten und große Scherbewegungen mit den Armen ausführen. 20 Sekunden je Seite. Das kräftigt die Rücken- und Bauchmuskulatur.



6) Sie liegen in der Rückenlage mit aufgestellten Füßen. Rollen Sie ein Brasil zwischen den Händen. Dabei die Schultern vom Boden weg bewegen. Das entspannt die Nackenmuskulatur.



4) Sie liegen in Bauchlage. Bauchnabel nach innen oben ziehen. Nun bewegen Sie die Arme und Beine gegengleich hoch und tief. 20 Sek., Pause, noch einmal. Das kräftigt die tiefe Rückenmuskulatur.



5) Kommen Sie in den Kniestand. Beide Hände auf die Brasils legen. Nun rollen Sie einmal die rechte, dann die linke Hand nach vorne. Das dehnt die Rücken- und Bauchmuskulatur.

