



AIREX®
MATTENÜBUNGSPROGRAMM



20 MINUTEN

FÜR IHRE FITNESS UND EINE GUTE FIGUR



Aufwärmen

Vor Beginn der Übungen ist ein 10-minütiges Aufwärmen angezeigt – z.B. Laufen an Ort, Velo Fahren oder Steppen.

Übungen

Achten Sie darauf, dass Sie die Übungen langsam und kontrolliert ausführen. Beginnen Sie mit wenigen Wiederholungen und steigern Sie sich langsam. Benützen Sie eine AIREX® Matte, sie ist körperwarm, hautfreundlich und eignet sich vorzüglich.

Entspannung

Gönnen Sie sich noch ein paar Minuten Ruhe. Rückenlage, Beine anwinkeln, Hände auf den Bauch legen und Augen schliessen. Tief und gleichmässig durch den Bauch ein- und ausatmen.



Übung 1

Beine und Po

Beine grätschen, Füsse leicht ausdrehen, Beine langsam beugen und wieder strecken. Beim Beugen Knie nicht über Fussspitzen führen und beim Aufrichten Knie nicht durchdrücken.

10 – 20 Wiederholungen



Übung 2

Brustmuskeln

Schneidersitz, Arme rechtwinklig vor dem Körper, auf Schulterhöhe zusammenbringen und wieder öffnen.

10 – 20 Wiederholungen

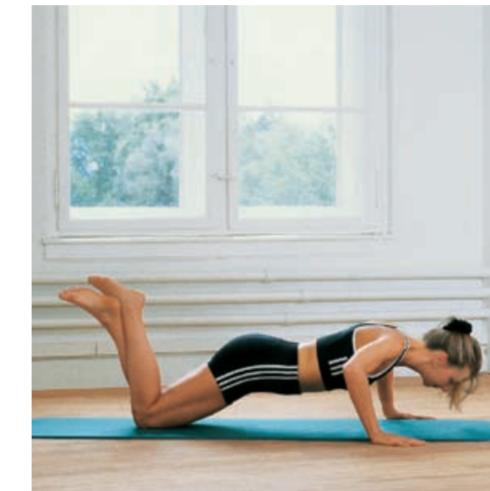


Übung 3

Rückenmuskeln

Schneidersitz, Arme seitlich in die Höhe strecken und mit Kraft – imaginärem Widerstand – nach unten ziehen bis sich Oberarme auf Schulterhöhe befinden. Regelmässig Beine wechseln.

10 – 20 Wiederholungen



Übung 4

Armmuskeln, Oberkörper und Schultergürtel

Vierfüsslerstand, Unterschenkel heben und überkreuzen, Arme langsam beugen und strecken. Nicht ins Hohlkreuz fallen.

5 – 20 Wiederholungen



Übung 5

Po, hintere Oberschenkel und Rückenmuskeln

Bauchlage, Arme und Beine strecken, Gesicht zum Boden richten, rechten Arm und linkes Bein langsam heben und senken. Bei starkem Hohlkreuz hilft ein kleines Kissen oder ein Handtuch unter dem Bauch. Seite wechseln.

10 – 20 Wiederholungen pro Seite

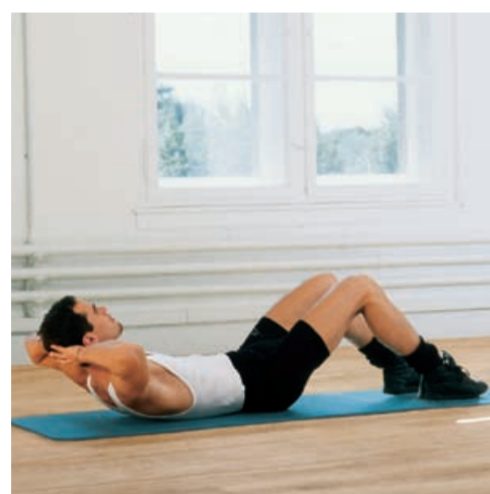


Übung 6

Po, hintere Oberschenkel und tiefe Rückenpartie

Rückenlage, Beine parallel aufstellen, Becken langsam heben und senken. Nicht ins Hohlkreuz drücken.

10 – 20 Wiederholungen



Übung 7

Gerade Bauchmuskeln

Rückenlage, Beine parallel aufstellen, Hände hinter den Kopf führen. Oberkörper langsam heben bis Schulterblätter den Boden nicht mehr berühren, 4 Sekunden halten und langsam abrollen. Nicht am Kopf ziehen, nicht ruckartig arbeiten und Beine ruhig halten.

10 – 20 Wiederholungen

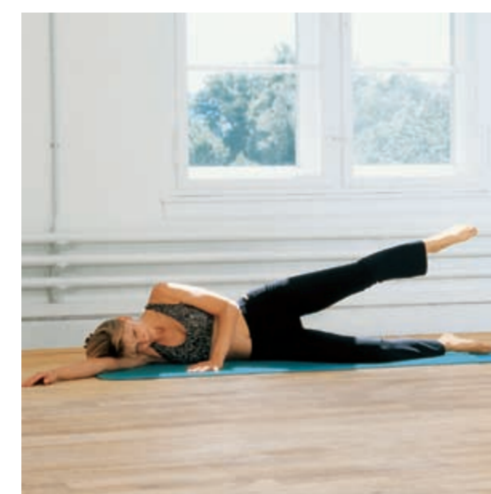


Übung 8

Schräge Bauchmuskeln

Rückenlage, rechtes Bein anwinkeln, linken Fuss auf rechten Oberschenkel legen, rechte Hand hinter den Kopf führen, rechten Ellbogen zum linken Knie führen und Oberkörper langsam wieder senken. Nicht am Kopf ziehen und nicht ruckartig arbeiten. Seite wechseln.

10 – 20 Wiederholungen pro Seite



Übung 9

Oberschenkel Aussenseite

Seitenlage, unteren Arm strecken und Kopf ablegen, Beine leicht anwinkeln, oberes Bein langsam parallel heben und senken. Seite wechseln.

10 – 20 Wiederholungen pro Seite



Übung 10

Oberschenkel Innenseite

Seitenlage, unteren Arm strecken und Kopf ablegen, oberes Bein leicht beugen und vorne ablegen, unteres Bein heben und senken. Oberschenkel Innenseite nach oben halten. Seite wechseln.

10 – 20 Wiederholungen pro Seite

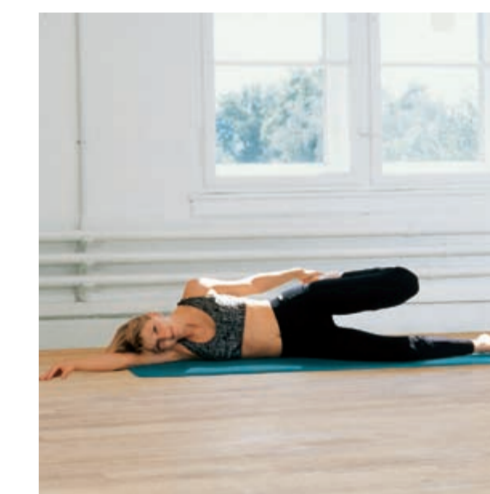


Übung 11

Beindehnung

Rückenlage, rechtes Bein anwinkeln, linkes Bein nach oben strecken. Mit beiden Händen Hinterseite des Oberschenkels umfassen, Schultern entspannen und Bein langsam zur Brust ziehen. Tief, bewusst und regelmässig ein- und ausatmen. Wenn nötig mit Handtuch arbeiten. Seite wechseln.

20 – 30 Sekunden pro Bein

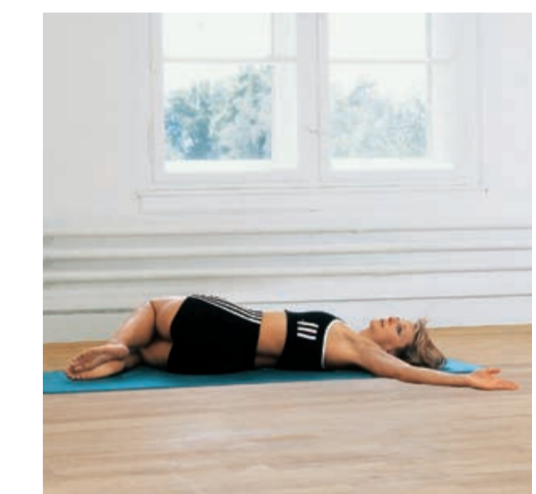


Übung 12

Dehnung Oberschenkel

Seitenlage, Beine leicht anwinkeln, Ferse des oberen Beins parallel zum Gesäss ziehen. Tief, bewusst und regelmässig ein- und ausatmen. Seite wechseln.

20 – 30 Sekunden pro Bein



Übung 13

Dehnung vordere Bauchwand und Brustmuskeln

Rückenlage, beide Knie anziehen und langsam auf die rechte Seite legen, Schultern am Boden halten und Kopf nach links drehen. Tief, bewusst und regelmässig ein- und ausatmen. Langsam auf die andere Seite wechseln.

20 – 30 Sekunden pro Seite