



Schlank in den Sommerurlaub ...

und damit Sie am Strand im Sommerurlaub in Bikini oder Badehose eine gute Figur machen, haben wir für Sie 5 Übungen zusammengestellt.

Im Übrigen: wenn es für Sie in die Berge geht, schaden diese Übungen als Vorbereitung zu Ihrem Urlaub auch nicht!

Sie können aber auch gerne einen persönlichen Trainingstermin bei uns in der Praxis vereinbaren. Wir stellen für Sie ein individuelles Trainings – und Präventionsprogramm für Ihre Bedürfnisse zusammen und helfen Ihnen bei der Umsetzung. Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen Termin.

Stefanie Grueter und Team

Praxis für Physiotherapie

Stefanie Grueter
Wallrafplatz 9
50667 Köln
Tel.: 0221 -25 77 4 77

1. Übung

Brücke bauen

Mit dem Rücken flach auf einer Unterlage oder auf dem Boden liegen, Füße hüftbreit aufstellen, dann die Knie anbeugen ca. 90 Grad, Arme seitlich neben den Körper legen.

Den unteren Rücken mit der Lendenwirbelsäule auf die Unterlage/Boden drücken, diese Stellung halten und dabei das Gesäß vom Boden abheben. 30 Sekunden halten

3 Wiederholungen





2. Übung

Bauch-Crunches mit Stuhl

Rückenlage, die Beine sind im 90 Grad Winkel angebeugt und liegen mit den Fersen auf einem Stuhl, die Hände sind seitlich am Kopf in Höhe der Schläfen.

Bitte atmen Sie ein und heben dabei den Oberkörper langsam Wirbel für Wirbel an, indem Sie ihn nach vorne bzw. nach oben rollen. Halten Sie diese Position für ca. 7 Sek. und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition – bis die Schulterblätter wieder flach auf dem Boden liegen – zurück.

Anfänger 7 Wiederholungen zu 3 Sätzen
Fortgeschrittene: 12 Wiederholungen zu 3 Sätze



3. Übung

Schräge sit ups

Legen Sie sich flach auf den Rücken und stellen Sie beide Beine auf. Legen Sie nun das **linke** Sprunggelenk am **rechten** Knie ab, die rechte Hand geht an die Schläfe, die linke Hand liegt seitlich neben dem Körper.

Richten Sie den Oberkörper nun auf, indem Sie den **rechten** Ellenbogen schräg zum **linken** Knie ziehen – halten Sie diese Position für ca. 7 Sek. und kehren Sie langsam zur Ausgangsstellung zurück, bis die Schulterblätter den Boden wieder berühren.

Anfänger: 7 Wiederholungen zu 3 Sätzen – zwischen den Sätzen 90 Sek. Pause!
Fortgeschrittene: 15 Wiederholungen zu 3 Sätzen – zwischen den Sätzen 90 Sek. Pause!

Dann Seitenwechsel!





4. Übung

Dehnungsübung für den seitlichen Rumpf

Setzen Sie sich in den Schneidersitz auf den Boden und halten Sie den Oberkörper aufrecht und gerade. Nehmen Sie die Arme über den Kopf zusammen, sodass eine Hand das andere Handgelenk umfasst. Beugen Sie den Oberkörper langsam zu rechten Seite und atmen Sie dabei aus.

Achtung: Der Oberkörper bleibt dabei frontal nach vorne gerichtet und dreht bei dieser Übung nicht mit!

Ziehen Sie nun mit dem rechten Arm den Oberkörper Richtung Boden und dehnen Sie die linke Flanke. (Das Becken bleibt dabei gerade!)

Gehen Sie nun zurück in die Ausgangsstellung mit der Einatmung und wiederholen Sie diese Übung mit der Gegenseite.

Jede Seite: 5-7 Wiederholungen im eigenen Atemrhythmus





5. Übung

Ganzkörperspannung

Legen Sie sich auf den Boden, die beiden Unterarme seitlich zu einem Unterarmstütz angebeugt neben dem Körper, Handflächen zeigen auf die Unterlage.

Drücken Sie sich nun mit den Unterarmen hoch, drücken Sie die Fersen in Richtung Boden und nehmen dabei eine Ganzkörperspannung auf, sodass das Becken sich von der Unterlage abhebt.

Die Ellenbogen befinden sich unterhalb der Schultern, damit eine optimale Stützaktion erfolgen kann.

Halten Sie diese Ganzkörperspannung bis zu 10 Sek. bei 5 Wiederholungen



Noch ein kleiner Tipp zum Schluss

Bewegen Sie sich möglichst täglich 30 Minuten.

Dazu eignet sich ein Ausdauertraining in Form von Inline-Skating, Walking oder Nordic-Walking, Laufen / Joggen, Radfahren, Tanzen oder Spaziergehen.

Ein Training dieser Art 2 - 3 mal pro Woche **sowie** die tägliche Gymnastik hält nicht nur fit und beweglich, sondern hilft auch beim Stressabbau und kann so u.a. Rückenschmerzen vorbeugen. Legen Sie los, laden Sie sich diese Übungen als PDF von unserer Webseite runter und starten Sie mit den Übungen.

In jedem Fall wünschen wir Ihnen viel Spaß und Erfolg bei den Übungen sowie einen schönen, aktiven und entspannten Sommer.

Ihr Praxisteam Grueter