Betriebskrankenkasse
Deutsche Bank AG

Top Ten der Turnstabgymnastik

Innere Stärke und äußere Kraft – wenn Geist und Körper zusammenspielen

Rückenschule Hannover
Ulrich Kuhnt

Denk auch an Dich!
Deine „Mentale Fitness“ durch Bewegung!

BKK

Top Ten der Turnstabgymnastik

Folgende Übungen stärken vor allem Ihre Rücken-, Schulter- und Armmuskeln. Beachten Sie vor dem Start einige Trainingshinweise, damit Sie beim Üben alles richtig machen:

- Atmen Sie bei allen Übungen normal weiter, betonen Sie die Ausatmung in der Dehnphase
- Führen Sie die Übungen langsam aus und nehmen Sie eine aufrechte Sitz- und Stehposition ein
- Wiederholen Sie die Übungen ca. 10 bis 15 mal
- Üben Sie freudvoll und gelassen – am besten in einer geselligen Gruppe mit Musik

Hinweis: Den Turnstab (etwa ein Meter lang und ca. zwei Zentimeter Durchmesser) können Sie sich in einem Baumarkt für wenige Euro kaufen.

Übung 1. Strecken Sie im Wechsel Ihren rechten und linken Arm einige Sekunden lang senkrecht nach oben.

Übung 2. Strecken Sie beide Arme nach oben und neigen Sie Ihren Oberkörper abwechselnd nach rechts und nach links.

Übung 3. Bewegen Sie den Stab hinter Ihrem Kopf nach oben und nach unten.

Übung 4. Fassen Sie den Stab hinter Ihrem Rücken mit einer Hand von oben und mit der anderen von unten. Versuchen Sie nun die Hände möglichst nah zusammen zu führen (jeweils ca. 60 Sekunden).

Übung 5. Strecken Sie beide Arme senkrecht nach oben und neigen Sie danach den Oberkörper nach vorn. Drehen Sie in dieser Position den Oberkörper abwechselnd nach rechts und nach links.

Übung 6. Strecken Sie beide Arme nach oben und neigen Sie Ihren Oberkörper abwechselnd nach rechts und nach links.

Übung 7. Kreisen Sie Ihre Schultern langsam zurück und nach vorn.

Übung 8. Stellen Sie sich beckenbreit fest auf beide Füße und schieben Sie nun Ihr Gesäß nach hinten. Strecken Sie dabei gleichzeitig beide Arme mit dem Stab nach vorn oben.

Übung 9. Führen Sie den Stab im Einbeinstand an das linke angehobene Knie und strecken Sie danach beide Arme und ein Bein diagonal zur Seite.

Übung 10. Führen Sie den Stab im Einbeinstand nach vorn an das rechte angehobene Knie und gehen Sie danach in die Standwaage.

© 2017 Ulrich Kuhnt, Rückenschule Hannover