Betriebskrankenkasse
Deutsche Bank AG

Top Ten der Mattenübungen – für Einsteiger

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 Mattenübungen für Einsteiger

Folgende Übungen dehnen und kräftigen vor allem Ihre Bauch-, Rücken- und Beinmuskeln. Beachten Sie vor dem Start einige Trainingshinweise, damit Sie beim Üben alles richtig machen:

- Atmen Sie bei allen Übungen normal weiter
- Führen Sie die Übungen langsam und bewusst aus
- Wiederholen Sie die Kräftigungsübungen ca. 10 bis 15 mal
- Führen Sie die Dehnübungen ca. 60 Sekunden lang durch
- Üben Sie freudvoll und gelassen – am besten in einer geselligen Gruppe mit Musik

Übung 1. Dehnung Rückenmuskulatur. Umfassen Sie in der Rückenlage mit Ihren Händen beide Knie und ziehen Sie diese sanft in Richtung Oberkörper.

Übung 2. Dehnung Hüftmuskulatur. Ziehen Sie in der Rückenlage mit beiden Händen ein Knie zum Oberkörper. Strecken Sie das andere Bein auf dem Boden.

Übung 3. Kräftigung Bauchmuskulatur. Stützen Sie in der Rückenlage mit einer Hand Ihren Kopf. Drücken Sie mit der anderen Hand gegen das diagonale Knie und heben Sie dabei den Oberkörper an.

Übung 4. Ganzkörperdehnung. Legen Sie beide angewinkelten Beine auf die Seite und Ihren Rücken flach auf den Boden. Strecken Sie nun den Gegenarm diagonal zur anderen Seite.

Übung 5. Kräftigung Gesäßmuskulatur. Stellen Sie in der Rückenlage beide Füße auf den Boden und heben Sie Ihr Becken bis zur Hüftstreckung an.

Übung 6. Dehnung Beinrückseite. Umfassen Sie in der Rückenlage mit beiden Händen den Oberschenkel und strecken Sie das andere Bein flach auf den Boden.

Übung 7. Kräftigung Armmuskeln. Beugen und strecken Sie im Vierfüßlerstand Ihre Arme.

Übung 8. Dehnung Brustmuskulatur. Schieben Sie in der Rutschhalte beide Arme flach über den Boden nach vorn und zur Seite.

Übung 9. Kräftigung Rückenmuskulatur. Führen Sie im Vierfüßlerstand diagonal einen Arm nach vorn und ein Bein nach hinten.

Übung 10. Dehnung Rückenmuskulatur. Bewegen Sie in der Vierfüßlerposition Ihren Rücken abwechselnd in die „Katzenbuckelposition“ und in die „Pferderückenposition“.

© 2017 Ulrich Kuhnt, Rückenschule Hannover