

Top 10 Übungen

zur Mobilisierung der Gelenke



Das Schnell schlank Agility-Programm

Vorwort

Das Ziel von unserem Agility Programm ist es, Ihre Beweglichkeit wiederherzustellen. Diese Übungen sind einfach auszuführen und sorgen dafür, dass Ihre gelenke wieder schmerzfrei belastbar sind.

Sie können diese Übung zu jeder Tageszeit durchführen, ich empfehle Ihnen aber gerade morgens. Denn alle Übungen eignen sich auch hervorragend zur Aufwärmung des Körpers, für bevorstehende Workouts.

Des Weiteren werden Ihre Muskeln, Bänder und Sehnen stimuliert und angeregt richtig zu funktionieren. Außerdem können Sie bestimmte Bereiche des Körpers gezielt ansteuern, besonders die, die eingeschränkt agil sind.

Wenn Gelenke wiederholt Bewegungen durchführen, wird eine Gelenk-Flüssigkeit in den Gelenken produziert vom Körper. Diese dient dazu, dass der Knorpel und damit das Gelenk selber sozusagen „geschmiert“ wird, wie das Öl im Motor.

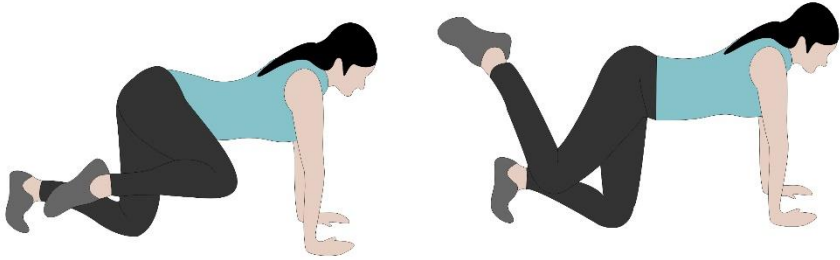
Die Synovialflüssigkeit macht das Gelenk geschmeidig, beweglich und baut es wieder auf, von Innen. Des Weiteren wird das Gelenk mit essentiellen Nährstoffen und Bausteinen versorgt.

Diese Gelenk-Flüssigkeit ist mit dem Gelenk zusammen auch der „Stoßdämpfer“ der entsprechenden Gliedmaßen.

Regelmäßige Anwendung macht die Gelenke nicht nur wieder beweglich, sondern Beugen auch Verletzungen und Gelenkerkrankungen vor.

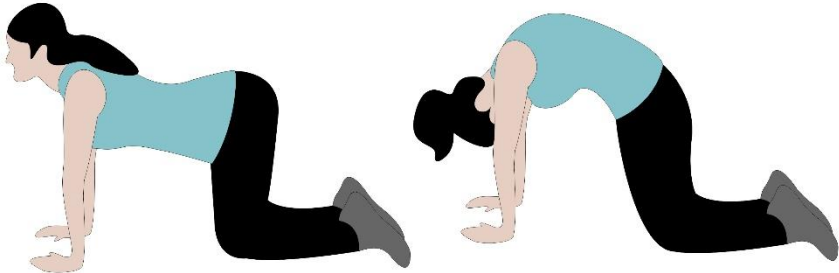
Für unser Agility-Programm benötigen Sie keine Geräte oder andere bestimmte Utensilien und Sie können diese Übungen zu jeder Tageszeit und an jedem Ort durchführen.

Hüfte



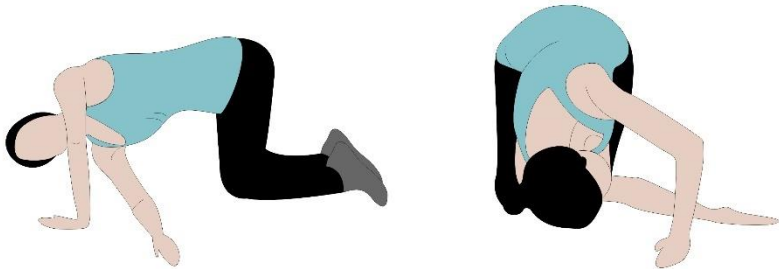
Ausgangsposition auf allen Vieren. Beginnend mit dem rechten Bein. Ziehen Sie als erstes das Knie Richtung Oberkörper. Dann zur Seite raus und gleichzeitig nach hinten bewegen. Versuchen Sie dabei den Oberschenkel aus der Hüfte zu kreisen. Zusätzlich können Sie, wenn das Knie nach hinten geht, das Bein am Ende durchzustrecken um die Spannung zu erhöhen. Mindestens 6 Wiederholungen, danach die Richtung des Kreisens wechseln und danach das Bein Wechseln. Auf Wunsch können natürlich die Wiederholungen beliebig oft wiederholt werden.

Der Katzenstrecker



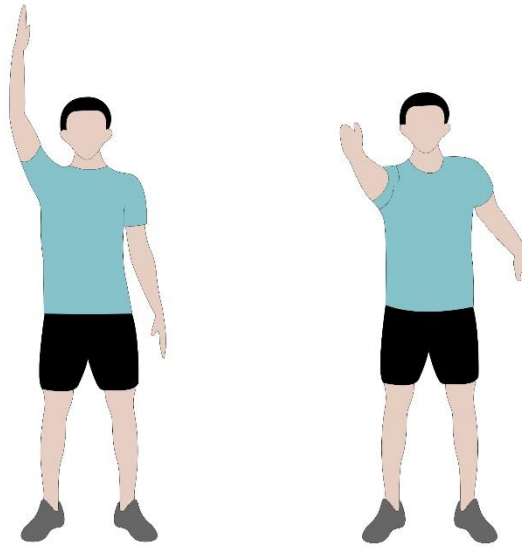
Wie der Name schon sagt, wieder auf allen Vieren ist die Ausgangsposition. Bei dieser Übung rate ich, die Bewegungen mit der Atmung zu synchronisieren. Die Atmung sollte tief und bedacht durchgeführt werden. Beim tief einatmen entspannen Sie Ihre Bauchmuskeln, ziehen Ihren Kopf und Schultern, so weit wie möglich, nach hinten bzw. oben und strecken dabei Ihre Bauchmuskeln durch. Das sollten Sie spüren im Bauch. Beim Ausatmen ziehen Sie Ihren Rücken nach oben und neigen Ihren Kopf Richtung Brust und versuchen den Rücken, so weit wie möglich, in den Katzenbuckel zu bringen. Strecken Sie Ihren Rücken, auch das sollten Sie in den Rückenwirbeln spüren. Wiederholungen sollten mindestens 6-mal sein.

Rumpf rotieren



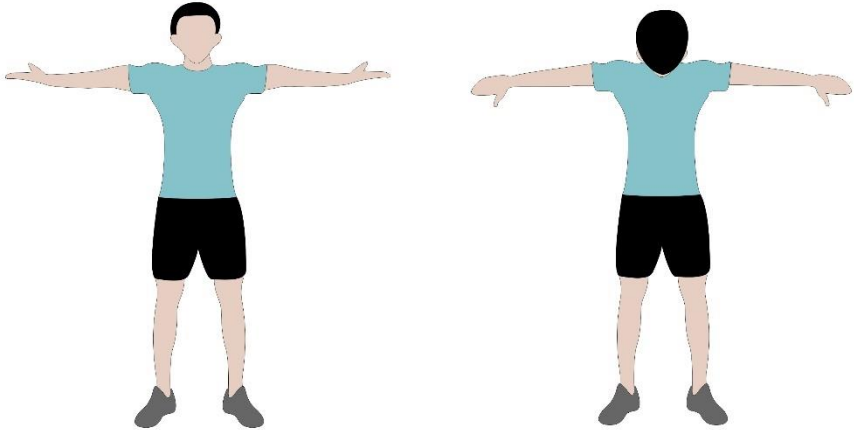
Hier sind sie wieder auf allen Vieren. Strecken Sie einen Arm zur anderen Seite raus und schauen Sie dabei auf Ihre Hand. Es ist wichtig, dass Sie dabei so weit strecken wie Sie können und diese halten für 3-5 Sekunden. Zurück auf Startposition wechseln Sie zur anderen Seite und wiederholen insgesamt mindestens 6mal pro Seite.

Schulter kreisen



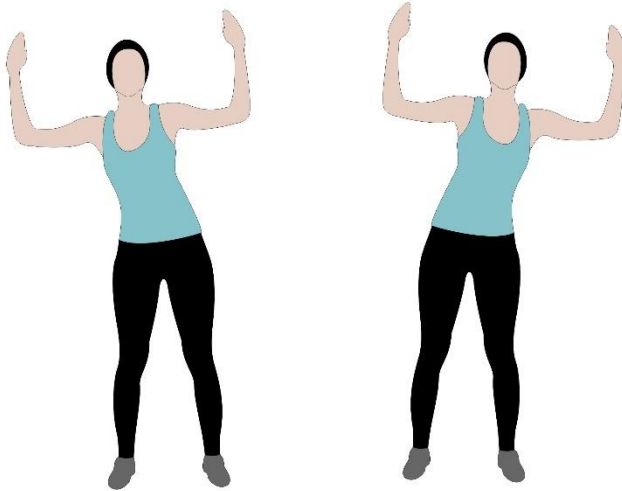
Diese Übung wird stehend ausgeführt. Füße auf Schulterbreite positionieren und mit beiden Armen gleichzeitig große Kreise drehen, als würden Sie schwimmen. Nach 10 Kreisen wechseln Sie die Richtung.

Schulter in sich drehen



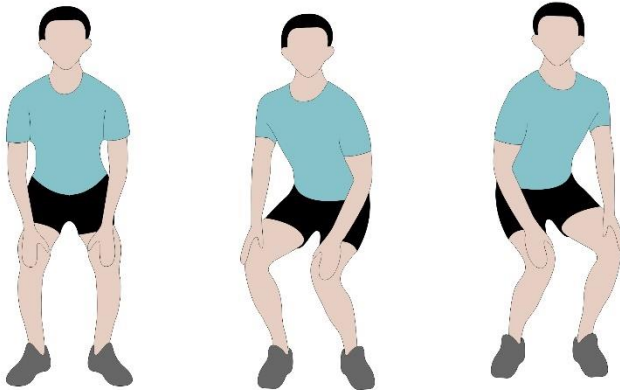
Auch hier wird diese Übung stehend ausgeführt. Füße auf Schulterbreite und beide Arme waagrecht vom Körper strecken. Beginnen Sie mit geöffneten Handflächen die Daumen nach hinten zu drehen. Diese Position für einige Sekunden halten und immer wieder in die Dehnung gehen. Dann die Daumen vorne weg nach unten drehen und den Nacken Richtung Brustkorb strecken. Bei dieser Übung sollten sich ausschließlich die Schultergelenke drehen, um Spannung aufzubauen drehen sich auch Handgelenk und Ellbogen etwas mit. Diese Übung mit 10 Wiederholungen absolvieren.

Seitliche Rumpfverschiebung



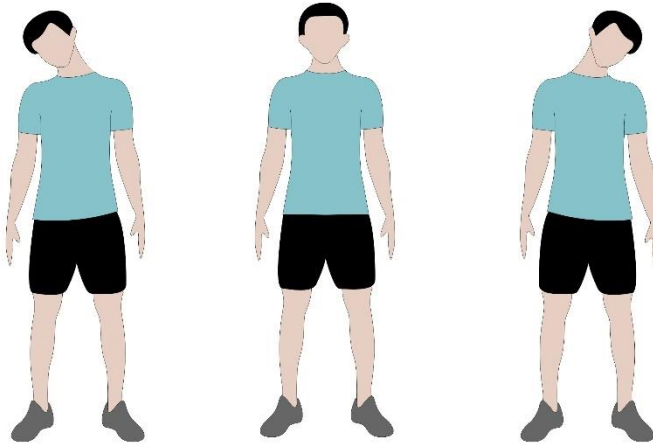
Hier werden Brust- und Lendenwirbel angesprochen. Fester Stand mit gehobenen Armen. Wenn Sie nun den Oberkörper zur Seite schieben, sollte sich die Hüfte nicht mitbewegen. Diese ist und bleibt gerade und fixiert. Spannen Sie hier bewusst die seitlichen Bauchmuskeln und Körpermitte an. Absolvieren Sie mindestens 6 pro Seite und versuchen Sie so weit wie möglich zur Seite zu schieben.

Die Ski-Hocke



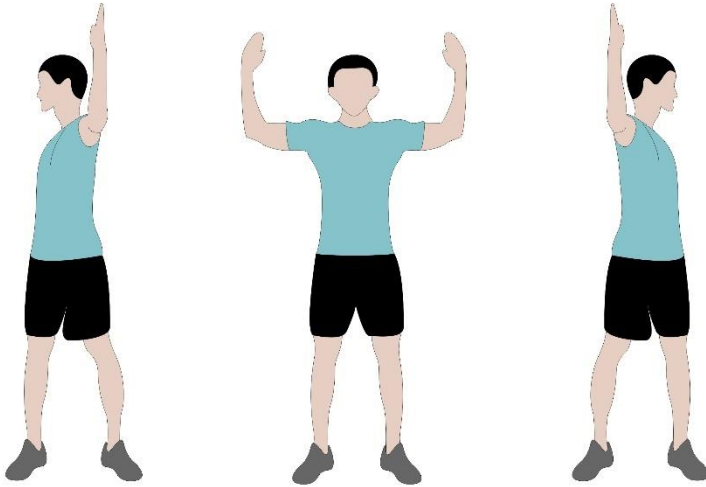
Gehen Sie dafür leicht in die Hocke, wie beim Ski-Fahren. Knie sollten dabei direkt über Ihren Füßen sein. Stützen Sie sich mit den Händen auf den Knien ab und drehen Sie nun Hüfte und Knie in eine Richtung und wechseln Sie direkt zur anderen Seite. Achten Sie auf gleichmäßige und fließende Bewegung. Die Fußsohlen sollten komplett am Boden sein und wiederholen Sie diese Bewegung 10mal.

Nacken strecken



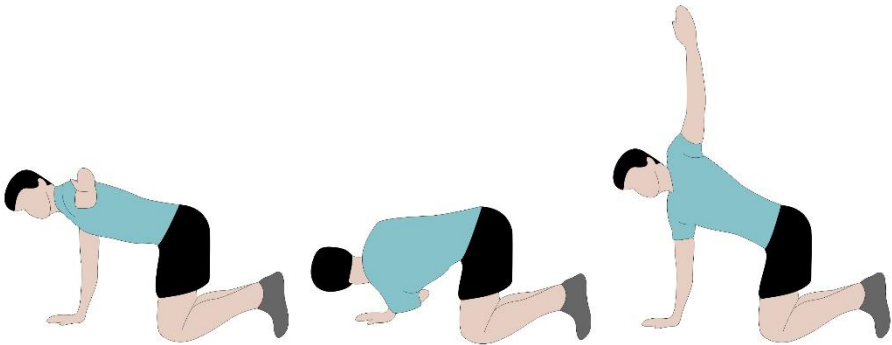
Aufrechter schulterbreiter Stand. Strecken Sie Ihre Hände senkrecht nach unten und neigen Sie den Kopf zur Seite. Dabei sollte ein „ziehen im Seitlichen Halsmuskel zu spüren sein und halten Sie diese Dehnung für 1-2 Sekunden. Beim Wechsel auf die andere Seite nicht zu ruckartig. Die Bewegung sollte leicht und gleichmäßig von Statten gehen. Alternativ können Sie beim Wechsel auf die andere Seite Ihren Kopf auch nach unten über den Brustkorb rollen. 6-10 Wiederholungen pro Seite.

Rumpf rotieren (mit angewinkelten Armen)



Aufrecht schulterbreit und fest stehen. Arme anwinkeln wie auf dem Bild zu erkennen ist. Nun drehen Sie Ihren Oberkörper von Seite zu Seite. Diese Übung sollte auch wieder ruhig und gleichmäßig ablaufen. Mit ein wenig Schwung können Sie in den Dehnungsbereich kommen und sollten dabei Ihre seitlichen Bauchmuskeln und auch den unteren Lateralbereich.

Rumpf rotieren (fortgeschritten)



Hierbei werden ebenfalls die Rückenwirbel angesprochen. Ausgangsposition ist wieder auf allen Vieren. Beginnend mit dem linken Arm. Strecken Sie diesen zur Seite vom Körper weg. Dann strecken Sie den Arm unter Ihrer Brust zur anderen Seite heraus. Der ganze Oberkörper sollte sich mitdrehen und auch hier durchstrecken, dass Sie es merken. Achten Sie darauf, dass Ihr Kopf sich mit der Wirbelsäule mit dreht. Sie sollten dabei auch nach recht schauen. Diese Position 2-3 Sekunden halten, danach ziehen Sie die Hand wieder zurück und strecken diese senkrecht nach oben. Die Streckung sollte nun an der Seite vom Oberkörper zu spüren sein. Auch hier mindestens 6 Wiederholungen pro Seite, bei Bedarf auch mehr.

Viel Spaß und Erfolg!

Copyright-Informationen

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

Disclaimer

Die auf dieser Website hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat.

Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.

Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung

Entscheiden Sie sich dafür, die auf dieser Website hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die angestrebten Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

Haftungsbedingungen

Die Betreiber dieser Website übernehmen keinerlei Haftung im Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber der Website nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG

Make-IT Marketing

Apto8

Pda Les Sorts 8

43320 Praddip

Spanien

E-Mail: kundendienst@body-trans.com