

Hamburg, 07.04.2021



Ihr Lieben,

ich hoffe, ihr habt die Ostertage schön verbracht?!

Es hat mich sehr gefreut, dass sich letzte Woche so viele von euch zum TVL aufgemacht haben und ich mit vielen von euch mal wieder live sprechen konnte! Es ist toll, dass wir so im Kontakt bleiben.

Diese Woche habe ich zwei Gleichgewichts- bzw. Balanceübungen für euch. Diese Übungen aktivieren und stärken die Stabilisatoren in Füßen und Beinen und auch die Tiefenmuskulatur im Rücken, sowie im Rumpf. Aber auch unsere Konzentration und unsere Koordination werden durch Gleichgewichtsübungen geschult. Wichtig bei den Übungen: fangt mit den leichten Varianten an und steigert euch von Mal zu Mal. Regelmäßiges Üben bringt dabei die besten Erfolge!

Viel Spaß - bleibt fit und gesund! Liebe Grüße, Miriam (01573 7518489)

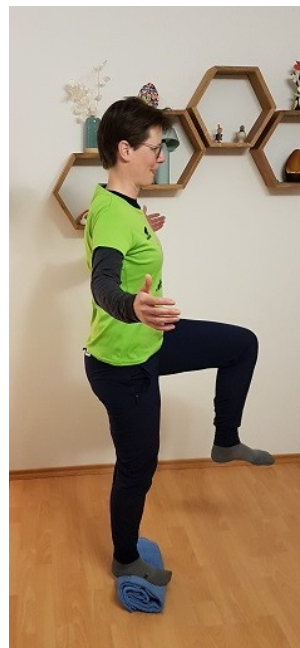
1. Gleichgewichts- und Balanceübungen 1

Trainingshinweis: Für diese Übung benötigst du eine zusammengerollte Gymnastikmatte oder alternativ ein Badehandtuch. Je nachdem wie eng du die Rolle machst, hast du eine stärkere (enge Rolle oder dicke Rolle) oder leichtere (lockere Rolle, dünne Rolle) Herausforderung. Wähle am Anfang eine eher leichtere Variante und steigere dich durch regelmäßiges Üben. Wenn dir diese Gleichgewichtsübung zu wackelig ist, kannst du dich auch an einem Stuhl festhalten.

A) Ausgangsposition ist ein aktiver, einbeiniger Stand auf der Rolle: das Knie im Standbein ist locker, die Hüfte gestreckt und der Oberkörper und das Brustbein aufgerichtet.
Wenn du einen sicheren Stand hast, hebe das andere Bein an bis der Oberschenkel waagrecht ist und senke es dann wieder langsam ab und tippe mit den Zehen hinter der Rolle auf den Boden.
Bleibe im Oberkörper die ganze Zeit aufgerichtet.

Wiederhole das 10 bis 20 x, wechsele das Bein.

Varianten: versuche das Ganze mit geschlossenen Augen. Oder versuche dich durch Wackeln der Arme aus dem Gleichgewicht zu bringen.



2. Gleichgewichts- und Balanceübungen 2

Trainingshinweis: Für diese Übung benötigst du eine zusammengerollte Gymnastikmatte oder alternativ ein Badehandtuch (siehe auch Übung 1). Dieses Mal wird das Handtuch an der langen Seite aufgerollt.

Stelle dich an einem Ende vor das Handtuch. Balanciere über das zusammengerollte Handtuch bis zum anderen Ende und balanciere rückwärts wieder zurück.

Wiederhole das 5 x. Mache dann eine Pause und mache noch eine Runde.

Probiere verschiedene Gangarten aus: Setze die Schritte eng, d.h. die Ferse berührt die Zehen.

Gehe mit geschlossenen Augen.

Gibt dir beim Gehen einen Gegenstand von einer Hand in die andere.

