

Armheben



Beine in der Rückenlage hüftbreit stellen, die Fersen stemmen in den Boden, die Zehen zeigen zur Decke. Die

Arme strecken Sie Richtung Decke, die Handflächen sind gespannt, die Daumen zeigen nach hinten. Nun im Wechsel ein Schulterblatt anheben, dabei sanft Richtung Decke (aber nicht zu den Ohren) ziehen. Den Kopf dabei mit anheben und angehoben lassen. Merke: Auch kleine Bewegungen können viel bringen!

Seitlicher Crunch

Rückenlage. Stellen Sie die Beine auf. Neigen Sie nun die geschlossenen und stark angewinkelten Beine seitlich nach links auf die Unterlage ab. Richten Sie den Oberkörper in gerader Richtung mit nach vorn gestreckten Armen auf. Die Handflächen zeigen nach oben - kein Reißen und ohne nicken (ja-sagen). Sollten sich die Nackenmuskeln bemerkbar machen, können Sie auch die äußere Hand hinter den Kopf als Stütze nehmen.



Krabbelpuppe

Ausgangsbasis der Übung ist die Crunch-Position.

Während der Bauch unter

Dauerspannung

steht, bewegen Sie die Arme und Beine gegengleich vor und zurück, einfache Variante mit der Hand zum Knie, schwieriger Ellenbogen zum Knie führen. Dabei das Tempo variieren.



Beinheben: Hinsetzen, Oberkörper nach hinten lehnen, mit den Händen abstützen und die Beine strecken. statisch, Position halten, bis zu 15-20 sec halten. Wer in dieser Haltung stabil genug ist legt sich auf den Rücken, die Lendenwirbelsäule muss am Boden bleiben, die Beine leicht vom Boden abheben und halten.



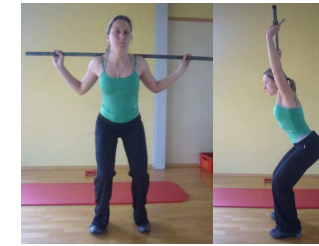
Beckenlift: Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie Ihre Beine auf den Boden auf. Stellen Sie sich auf die Fersen und heben Sie Ihr Becken ab, bis Oberschenkel und Rücken eine Linie bilden. Verlagern Sie die Belastung von der Ferse auf den Fußballen. Halten Sie Ihre Hüfte und Rücken in der beschriebenen Ausgangsposition.



Kickback: Auf den Boden knien. Bein zur Brust ziehen Kopf senken. Das Bein nach oben strecken und den Kopf dabei heben. Bauch und Po während der Übung fest anspannen. 10 x pro Bein. Variante das Bein oben halten und kleine kurze Bewegungen machen

Kräftigung der Adduktoren (Muskeln der Beininnenseite)

in der Seitenlage wird das obere Bein über das untere Bein gelegt, wobei das obere Bein immer Bodenkontakt hat. Nun wird das untere Bein mit angezogener Fußspitze angehoben bzw. gesenkt. 10-15x pro Seite, Beinwechsel



Kniebeuge und Rückenstrecker

Beckenbreiter Stand, gesamte Rückenmuskulatur gespannt, Hüfte und Knie leicht gebeugt. Kopf schaut nach vorne. Behalten

Sie ständig Bodenkontakt mit den Fersen. Senken Sie langsam das Gesäß, stellen Sie sich vor sie wollen sich auf einen Stuhl setzen.. Führen Sie 15 bis 20 Wdh aus in 2-3 Sätzen. Variante: Sie bleiben unten und federn.

Ausfallschritt

Beckenbreite Schrittstellung, die gesamte Stütz-muskulatur des Rückens anspannen, Hüfte und Knie des vorderen Beins sind leicht gebeugt, hintere Bein gestreckt. Kopf schaut geradeaus, Schultern



zurückziehen. Das Knie führt kleine Bewegung Richtung Boden aus und wieder aufrichten 15- 20 Wdh in 3 Serien. Variante sie wippen ganz kurze Bewegungen knapp über dem Boden ohne auf-zurichten. Variante: Sie nehmen eine Wasserflasche oder eine Hantel und arbeiten gleichzeitig für den Bizeps

Fersenheben

Hantel in den Nacken. Mit den Füßen über die Ballen auf die Zehen rollen. Kurz halten, dann Fersen wieder senken. Variante: Stellen Sie sich mit den Fußballen auf einen Holzklötz – dadurch können Sie die Fersen weiter absenken



Durch die Erhöhung der Sprunggelenke über den Untergrund wie auch aufgrund der veränderten Gewichtsverteilung zwischen Vor- und Rückfuss und der daraus folgenden



Schwerpunktverlagerung ergibt sich eine veränderte Körperhaltung (Betonung der Brust und des Gesäßes), ein veränderter (erotisierend hüftenwiegender) und zugleich mehr oder minder unsicherer Gang sowie eine erhöhte Gefahr des Umknickens (je kleiner die Auftrittsfläche des Absatzes ist, umso höher ist die Verletzungsgefahr). Ein halbwegs sicheres Gehen in Schuhen mit Absatzhöhen zwischen 10 und 14 Zentimetern erfordert Übung und ist dennoch nicht auf jedem Untergrund und bei jeder Untergrundneigung gefahrlos möglich. Häufiges und längeres Tragen von Schuhen mit hohen Absätzen führt im Laufe der Zeit zu krankhaften Veränderungen des Fußskeletts, zu Muskelüberlastungen und -verkürzungen, verschlechtert die Durchblutung der unteren Extremitäten und leistet verschiedenen orthopädischen und gefäßbedingten Krankheitsbildern, etwa Hallux valgus, Vorschub.



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin

Ernährungsberaterin

28217 Bremen

☎ 49 (0175)2721264

✉ mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

High Heels



Das Trainingsprogramm