



Fitnessheft

**Übungen für Bauch,
Beine, Po und Rücken**



KAISER SPA HOTEL ZUR POST



Ostseehotel - Villen im Park

Gesundheit & Fitness

Liebe Gäste,

wir freuen uns, dass Sie in den vergangenen Tagen Gast in unserem Haus waren und wir auf viele gemeinsame sportliche Erlebnisse während Ihrer Gesundheitswoche zurückblicken können. Sport kann einen bedeutenden Ausgleich zum Arbeitsalltag für Sie darstellen und einen wesentlichen Teil für Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden beitragen. Auf den folgenden Seiten haben wir Ihnen ideale Übungen zusammengetragen, die Ihre Rumpfmuskulatur und damit die Beweglichkeit Ihrer Wirbelsäule und Hüften verbessern und verspannte Muskeln lockern. Die Übungen lassen sich ideal auch zu Hause ausüben, da Sie keine weiteren Hilfsmittel benötigen.

Nach einer 5 bis 10-minütigen Aufwärmphase empfehlen wir Ihnen alle Übungen 15 bis 20 mal je Seite zu wiederholen, bzw. Dehnübungen 30 bis 45 Sekunden in Spannung zu halten. Bei regelmäßigem Training werden Sie schon nach kurzer Zeit bemerken, dass Sie sich agiler, fitter und wohler für den Alltag fühlen.

Wir würden uns freuen, Sie wieder einmal bei uns im Kaiserbad Bansin begrüßen zu dürfen und wünschen Ihnen viel Spaß bei den Fitnessübungen.

Olaf Wendlandt & Christian Haufe
Fitnesscoaches



Mit dieser Übung stabilisieren Sie die Muskeln entlang Ihrer Wirbelsäule und kräftigen gleichzeitig die Schultern, den unteren Rücken und das Gesäß.

Die Füße geschlossen halten

Die Handflächen liegen flach auf dem Boden



1 Legen Sie sich auf den Bauch, die Stirn ruht auf der Matte. Strecken Sie die Arme mit den Handflächen nach unten in Verlängerung des Körpers von sich weg. Spannen Sie die Rumpfmuskulatur an.

2 Heben Sie den linken Arm und das rechte Bein um 8-15cm an. Die Gesäßmuskeln kräftig anspannen, damit Sie nicht mit den Hüften schaukeln oder den unteren Rücken durchhängen lassen.

Die Gesäßmuskeln anspannen



3 Die Position kurz halten. Arme und Beine langsam in die Ausgangsposition zurückbringen. Wiederholen und dann die Seite wechseln.

Superman

Diese Übung kräftigt den Rückenstrecker und die tiefliegende Muskulatur, die die Wirbelsäule stützt. Außerdem kräftigt und stabilisiert sie Gesäß, unteren Rücken und Schultern.

Den Rücken in
neutraler Position halten



1 Gehen Sie in den Vierfüßerstand. Die Knie stehen direkt unter den Hüften. Halten Sie den Rücken gerade und positionieren Sie Ihre Hände unterhalb der Schultern.

2 Heben Sie den linken Arm und das rechte Bein an und halten Sie für 10 Sekunden diese Position. Die Bewegung dann wechselseitig wiederholen.

Die Rumpf-Muskulatur
angespannt lassen

Den Arm gerade nach
vorne strecken



Rücken

Oberkörper anheben

Diese einfache Übung kräftigt die stabilisierende Muskulatur der unteren Wirbelsäule. Führen Sie die Bewegung besonders gewissenhaft und korrekt aus. Ziehen Sie Ihre Schultern niemals ruckartig nach oben, da dies den Nacken belasten kann.

Die Beine schließen | Schultern locker lassen



1 Legen Sie sich auf den Bauch und schließen Sie die Beine. Die Hände seitlich an den Kopf legen. Einatmen.

Die Bewegung mit den Rumpfmuskeln kontrollieren



2 Mit dem Ausatmen den Oberkörper anheben. Führen Sie die Bewegung langsam aus. Passen Sie auf, dass Sie Ihren Kopf nicht ruckartig in die Höhe ziehen.



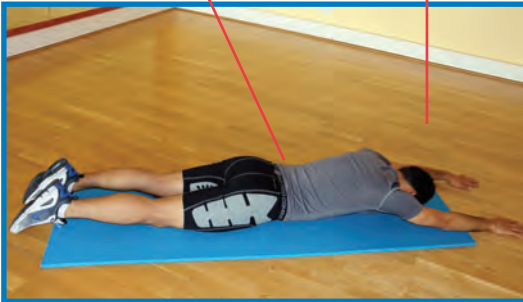
3 Atmen Sie ein, pausieren Sie kurz und wiederholen Sie die Übung.

Wippe

Bei dieser anspruchsvolleren Variante der vorherigen Übung heben Sie beide Arme und Beine gleichzeitig an.

Die Rumpfmuskeln durchgehend anspannen

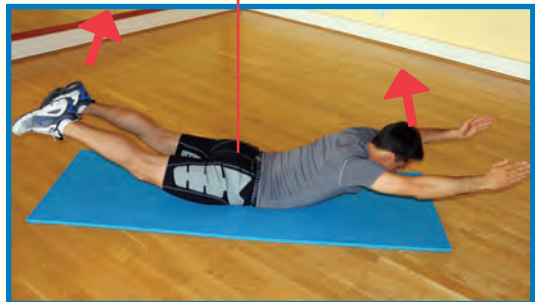
Schultern parallel halten



1 Legen Sie sich auf den Bauch. Die Beine sind leicht geöffnet, die Füße liegen mit dem Spann auf dem Boden. Strecken Sie Ihre Arme vor den Körper. Atmen Sie ein.

2 Heben Sie nun beide Beine und Arme beim Ausatmen gleichzeitig an. Die Beine bleiben leicht geöffnet und halten sie diese Position für einige Sekunden.

Die Gesäßmuskeln anspannen



Beine und Arme auf den Boden legen



3 Diese Übung wie empfohlen wiederholen.

Beine & Po

Kniebeugen

Diese sportliche Übung trainiert insbesondere die Oberschenkelmuskulatur, sowie die Gesäß-, Rücken- und Rumpfmuskulatur.



Die Füße stehen
schulterbreit auseinander

1 Stand ist etwas mehr als schulterbreit; der Körperschwerpunkt ruht auf der ganzen Fußsohle. Die Fußspitzen zeigen in die gleiche Richtung wie die Knie und der Blick ist geradeaus gerichtet. Bei der gesamten Ausführung halten Sie Ihren Rücken so gerade wie möglich.

2 Spannen Sie Ihren Po an, atmen Sie ein und gehen Sie so weit nach unten, bis Ihre Oberschenkel parallel zum Boden sind. Während dieser Phase ist es wichtig, dass Sie Ihre Knie nach außen drücken und ihr Gewicht nicht nach vorne verlagern. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

Halten Sie die Arme stets
waagrecht



Das Körpergewicht befindet
sich auf den Fersen

Brücke

Diese einfache, aber effektive Übung aktiviert die stabilisierenden Muskeln im unteren Rücken und im Gesäß, während sie gleichzeitig die hintere Oberschenkelmuskulatur trainiert. Die Übung trägt zu einer besseren Haltung bei, insbesondere wenn Sie viel Zeit sitzend am Schreibtisch verbringen.

Die Arme flach auf den Boden legen

Die Füße flach aufstellen



1 Legen Sie sich auf den Rücken. Beugen Sie die Knie und stellen Sie die Füße in hüftbreitem Abstand flach auf. Die Arme liegen neben dem Körper.

Die Schultern liegen auf dem Boden. Den oberen Rücken nicht wölben.

Die Gesäßmuskeln kräftig anspannen

Knie, Becken und Rumpf bilden eine Linie



2 Spannen Sie die Rumpfmuskeln an und heben Sie das Gesäß langsam an, bis Ihr Körper von den Knien bis zur Schulter eine schiefe Ebene bildet.

Die Bewegung mit den Rumpfmuskeln kontrollieren



3 Am Ende der Bewegung halten, dann langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren.

Beine & Po

Ausfallschritt

Diese einfach durchzuführende Übung verbessert die einbeinige Kraft und die Beweglichkeit des Hüftbeugers.



1 Achten Sie darauf, dass beide Füße stabil auf dem Boden stehen.

2 Senken Sie die Hüfte, bis das hintere Knie fast den Boden berührt. Das vordere Knie befindet sich über dem Fußgelenk. Der Oberkörper ist aufrecht, die Brust heraus gedrückt. Halten Sie diese Position bis Sie eine leichte Dehnung im Hüftbeuger verspüren.

Das vordere Knie befindet sich über dem Fußgelenk

Das hintere Knie berührt fast den Boden

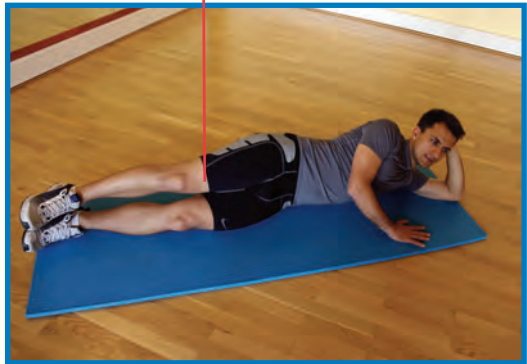


Beinheben

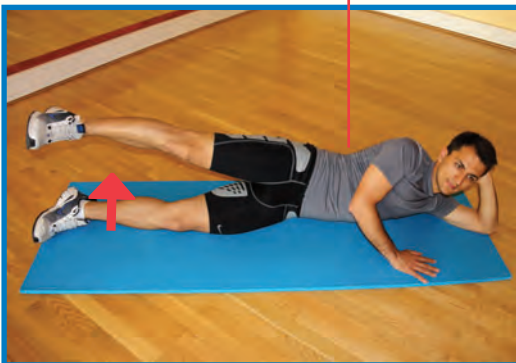
Diese Übung kräftigt und stabilisiert Ihre Rumpfmuskulatur.

1 Legen Sie sich auf die Körperseite. Ihr Fußgelenke liegen übereinander. Unterstützen Sie Ihren Kopf mit einer Hand und legen Sie die andere Hand flach vor sich auf den Boden, um sich zu stabilisieren.

Die Beine leicht nach vorne anwinkeln



Die Rumpfmuskeln bleiben aktiviert



2 Heben Sie das obere Bein mithilfe der Rumpf- und Oberschenkelmuskulatur an. Am Ende der Bewegung halten, dann das Bein langsam in die Ausgangsposition senken. Wie empfohlen wiederholen und anschließend die Seite wechseln.

Bauch

Sit-ups

Sit-ups sind eine beliebte, effektive Übung zur Kräftigung der Bauchmuskeln und zur Verbesserung der Hüftbeugung. Steuern Sie die Bewegung aus den Rumpfmuskeln und überlasten Sie Ihren Nacken nicht.

Die Rumpfmuskeln aktivieren



1 Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie die Füße auf und beugen Sie die Knie. Legen Sie Ihre Hände mit den Fingerspitzen beiderseits locker an den Kopf.

Den Hals locker lassen und nicht überlasten



2 Heben Sie Ihren Oberkörper an.

Mit den Füßen abstützen



3 Diese Position halten Sie für einige Sekunden und bringen den Oberkörper dann wieder in die Ausgangsposition zurück.

Sit-ups schräg

Diese einfache, aber effektive Rumpfübung trainiert die schrägen und den queren Bauchmuskel.

Die Rumpfmuskeln
aktivieren



1 Legen Sie sich auf den Rücken. Die Knie sind gebeugt, die Füße stehen flach auf dem Boden und die Finger liegen seitlich am Kopf. Einatmen.

2 Atmen Sie aus und heben Sie den Oberkörper an. Drehen Sie die linke Schulter in Richtung des rechten Knies. Die Bewegung kommt aus der Bauchmuskulatur.

Das Kinn ist angehoben,
der Nacken entspannt



Die Füße bleiben flach stehen



3 Diese Position halten Sie für einige Sekunden und bringen den Oberkörper dann wieder in die Ausgangsposition zurück.

Bauch

Sit-ups in Seitenlage

Diese Übung kräftigt die Rumpfmuskulatur. Führen Sie die Bewegung schön langsam aus, um die Wirkung der Übung zu optimieren.

Die Schultern sind parallel



1 Legen Sie sich auf die rechte Seite. Der rechte Arm ist gestreckt. In der Hüfte leicht beugen, so dass die Beine zum Rumpf einen Winkel von 30 Grad bilden.

Die Rumpfmuskeln aktivieren



2 Aktivieren Sie die schrägen Bauchmuskeln, um Kopf und Schultern zu heben. In der Bewegung nicht verkrampfen.

Die Füße bleiben geschlossen



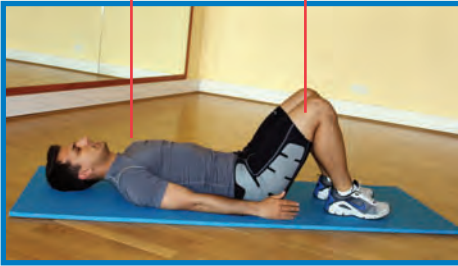
3 Bringen Sie den Oberkörper dann wieder in die Ausgangsposition zurück.

Zur Ferse beugen

Diese seitliche Beugung trainiert Ihren schrägen Bauchmuskel und verbessert Ihre Rumpfstabilität.

Knie und Füße sind parallel

Schultern und Hals bleiben entspannt



1 Legen Sie sich auf den Rücken. Ihre Arme liegen seitlich neben dem Körper, die Knie sind gebeugt. Heben Sie Schultern und oberen Rücken an. Der Hals bleibt entspannt.

Konzentrieren Sie Ihre Bewegung auf die schrägen Bauchmuskeln.

2 Strecken Sie Ihre rechte Hand langsam und kontrolliert so weit wie möglich in Richtung Ihres rechten Fußes. Der Nacken bleibt entspannt.



Die Rumpfmuskeln aktiviert lassen

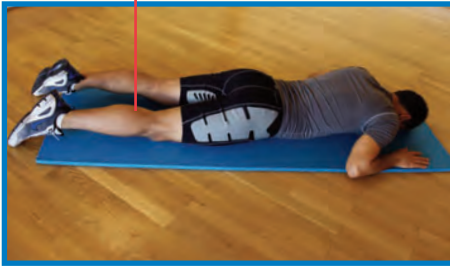


3 Kurz pausieren, dann in die Ausgangsposition zurückkehren und die geforderte Anzahl Wiederholungen im Wechsel zur linken und zur rechten Seite ausführen.

Stabilisation Unterarmstütz

Diese Übung aktiviert Ihre Rumpfmuskeln und viele große Muskelgruppen im Ober- und Unterkörper.

Die Beine hüftbreit geöffnet lassen



1 Begeben Sie sich in Bauchlage. Die Ellbogen liegen seitlich neben dem Körper, das Gesicht zeigt nach unten.

2 Heben Sie Ihren Körper an, indem Sie Ihr Gewicht auf Ihre Unterarme und Zehen stützen. Gleichmäßig weiteratmen. Beine, Gesäß, Rumpf und Kopf bilden eine gerade Linie.

Die Gesäßmuskeln anspannen



Den Körper gerade halten



3 Langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren und wie empfohlen wiederholen.

Seitstütz

Diese ausgezeichnete Rumpfübung kräftigt die stabilisierende Muskulatur von Wirbelsäule, unterem Rücken und Gesäß.

Die Hüften müssen gerade sein und dürfen nicht nach hinten kippen



1 Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich auf den Unterarm. Die Beine strecken und die Füße schließen. Der Ellbogen befindet sich direkt unter der Schulter.

Die obere Schulter nicht nach vorn kippen lassen



2 Drücken Sie Ihren rechten Ellbogen in den Boden, um Ihre Hüften anzuheben. Dabei den Brustkorb anheben.

Die Rumpfmuskeln aktiviert lassen



3 Die Position acht Sekunden lang halten, dann für zwei Sekunden in die Ausgangsposition zurückkehren. Wie gefordert wiederholen, dann die Seiten wechseln.

Stabilisation

Bergsteiger

Der Bergsteiger ist eine ausgezeichnete dynamische Übung die Ausdauer, Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit verbessert.

Die Gesäßmuskulatur
fest anspannen



1 Gehen Sie in die Liegestütz-Position. Rücken und Beine sind gerade, die Hände sind schulterbreit geöffnet.

2 Bewegen Sie die Beine abwechselnd nach vorne, so dass die Knie die Ellbogen fast berühren. Gleichmäßig weiteratmen und langsam und kontrolliert die Übung ausführen.

Die Gesäßmuskeln anspannen



Den Körper gerade halten



3 Langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren.

Skorpion

Diese Dehnung erhöht die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Es kann etwas dauern bis Sie die Übung beherrschen. Entscheidend ist, dass die Technik stimmt. Das ist wichtiger als die Intensität der Dehnung.

Schultern, Hüften und Knie bilden eine gerade Linie



1 Legen Sie sich bäuchlings auf eine Matte. Strecken Sie Ihre Arme im rechten Winkel vom Körper ab.

Spüren Sie die Dehnung vorne im rechten Bein und an den Körperseiten



2 Halten Sie Ihre Hände flach auf dem Boden, heben Sie die rechte Hüfte an und bringen Sie den rechten Fuß nach oben in Richtung der linken Hand. Dabei das linke Knie beugen.



3 Die Dehnung mehrere Sekunden halten, dann in die Ausgangsposition zurückkehren. Die Übung zur anderen Seite wiederholen.

Die Fünf Tibeter

Die Fünf Tibeter stehen für die klassische Abfolge von fünf Entspannungsübungen aus dem Yoga, die Körper und Geist gesund halten sollen. Es sind leicht zu erlernende Körperübungen. Durch die Kombination von Bewegung, Atmung sowie körperlicher und geistiger Achtsamkeit, aktivieren und harmonisieren die Übungen den Fluss unserer Lebensenergie.

Kreisel

- Erster Tibeter-



Füße hüftbreit auseinander, aufrecht, mit leicht gebeugten Knien stehen. Handflächen vor dem Brustbein aneinanderlegen, Unterarme sind waagrecht, Ellenbogen zeigen nach außen. Im Uhrzeigersinn auf der Stelle um die eigene Achse drehen. Nach drei oder mehr kompletten Drehungen wieder in der Ausgangsposition zum Stehen kommen.

Kerze

- Zweiter Tibeter-



Flach auf den Rücken legen, Arme eng anliegend parallel zum Körper, Daumen leicht unter dem Gesäß. Durch die Nase in den Bauch einatmen, dabei Kinn zum Brustbein bewegen und gleichzeitig die gestreckten Beine bis in die Senkrechte anheben. Mit der Ausatmung Kopf und Beine langsam wieder senken bis zur flachen Rückenlage (Ausgangsposition).

Halbmond

- Dritter Tibeter-



Beckenbreit auf dem Boden knien, Zehen aufgestellt. Oberkörper gerade, Wirbelsäule gestreckt. Mit den Händen am Gesäß die Hüfte nach vorne schieben, mit der Einatmung Schulter nach hinten kreisen und ins Hohlkreuz gehen. Kopf so weit wie möglich in den Nacken. Langsam wieder zurück in die Ausgangsposition.

Brücke

- Vierter Tibeter-



Mit aufrechtem Körper und angewinkelten Beinen auf den Boden setzen. Handflächen mit nach vorne zeigenden Fingern neben der Hüfte abstützen. Mit der Einatmung Beine anwinkeln und Hüfte nach oben bewegen. Brückenstellung kurz halten, mit der Ausatmung zurück in die Ausgangsposition.

Berg

- Fünfter Tibeter-



Bauchlage, Hände wie zum Liegestütz hüftbreit in Brusthöhe neben dem Körper, Füße hüftbreit mit eingerollten Zehen. Arme strecken, ins Hohlkreuz gehen, Kopf in den Nacken. Beim Einatmen Becken und Gesäß nach oben bewegen, Kinn Richtung Brustbein. Mit der Ausatmung wieder zurück in die Hohlkreuzstellung.



Ostseehotel
Villen im Park
**** *Usedom*

Seestraße 59
17429 Seebad Bansin
Telefon 038378 49990
reservierung@vip-usedom.de
www.vip-usedom.de



HOTEL ZUR POST
KAISER SPA BANSIN
★★★★S

Seestraße 5
17429 Seebad Bansin
Telefon 038378 49990
reservierung@hzp-usedom.de
www.hzp-usedom.de