



QualityDen

INFORMATIONSBROSCHÜRE
EINSCHLIESSLICH ÜBUNGEN MIT DEM GYMNASTIKKISSEN

3 Ausfallschritt nach vorne

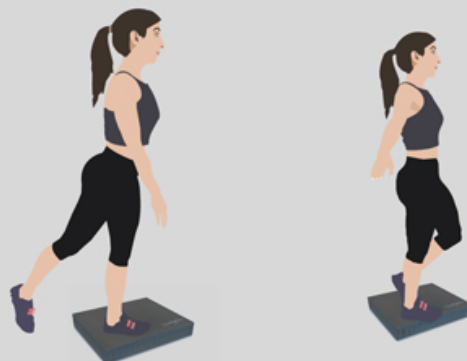
Während Sie auf dem Boden vor dem Gymnastikkissen stehen strecken Sie die Arme über dem Kopf und machen einen Schritt nach vorne mit dem Fuß auf der Mitte des Pads zu platzieren (siehe Abbildung). Halten Sie diese Position mit einem aufrechten Oberkörper für einige Sekunden bevor Sie in die ursprüngliche Position zurückkehren. Wiederholen Sie dies mit dem anderen Bein.



QualityDen

1 Balancieren mit beiden Beinen

Stehen Sie mit beiden Füßen schulterbreit auf dem Gymnastikkissen. Beherrschen Sie Gleichgewicht, indem Sie sich auf die Stabilität Ihrer Füße konzentrieren. Um die Herausforderung zu erhöhen, können Sie die Augen schließen, Ihre Füße näher zusammenbringen oder in die Tandemstandposition wechseln. (siehe Abbildung)



QualityDen

2 Balancieren auf einem Bein

Stehen Sie auf einem Bein in der Mitte des Gymnastikkissens. Heben Sie eine Hüfte in eine Position wie beim Gehen. Halten Sie diese Position und konzentrieren Sie sich auf die Stabilität des Standbeines. Um die Herausforderung zu erhöhen, strecken Sie das gegenüberliegende Bein seitlich oder nach hinten. Sie können auch versuchen, das Bein nach hinten zu strecken, wobei Sie die Arme über Ihrem Kopf strecken und sich oberhalb der Taillenach vorne beugen. Halten Sie diese Positionen.



QualityDen

4 Instabile Kniebeuge

Stehen Sie mit beiden Füßen schulterbreit auf dem Gymnastikkissen. Führen Sie eine Kniebeuge mit nach vorne gestreckten Armen aus (siehe Abbildung). Halten Sie die Position am untersten Punkt der Kniebeuge für einige Sekunden bevor Sie in die Ausgangsposition zurückkehren. Beginnen Sie eine Kniebeuge als würden Sie rückwärts auf einem Stuhl sitzen.



QualityDen

5 Hüftbeuger-/Adduktorendehnung

Beginnen Sie in der Ausfallschrittposition mit einem Knie auf dem Gymnastikkissen (siehe Abbildung). Bewegen Sie sich mit der Hüfte vorwärts bis eine Dehnung im vorderen Oberschenkel an der Hüfte zu spüren ist. Halten Sie diese Position. Für eine Dehnung des inneren Oberschenkels wiederholen Sie diese Bewegung mit dem vorderen Bein in einer 45-Grad-Position. Halten Sie diese Position während Sie eine Dehnung an der Innenseite des Oberschenkels spüren.



QualityDen

6 Toter Kafer

Während Sie mit dem Rücken auf dem Gymnastikkissen liegen (siehe Abbildung) heben Sie beide Knie in die Luft und strecken dann gleichzeitig langsam einen Fuß und den Arm auf der anderen Seite aus. Halten Sie diese Position für einige Sekunden und kehren dann in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie dies mit dem anderen Arm und dem anderen Bein.



QualityDen

7 Einseitige Brücke

Liegen Sie sich auf den Rücken wobei beiden Füßen flach auf dem Gymnastikkissen ruhen. Beginnen Sie damit Ihre Hüften vom Boden zu heben. Danach heben Sie ein Bein (siehe Abbildung). Halten Sie diese Position und wiederholen die Übung danach mit dem anderen Bein.



8 Instabiler Vogelhund

Beginnen Sie mit Händen auf dem Boden und Knien auf dem Gymnastikkissen. Heben Sie als nächstes einen Arm und das gegenüberliegende Bein nach oben in Richtung Decke. Halten Sie Ihren unteren Rücken in neutraler Position und verhindern Sie, dass er sich nach innen wölbt. Halten Sie diese Position und wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Arm und Bein.



QualityDen

9 Unterarmstütz

Auf dem Bauch liegend führen Sie einen Unterarmstütz aus. Dabei sind die Knie auf dem Boden und die Ellbogen auf dem Gymnastikkissen (siehe Abbildung). Halten Sie diese Position wobei Sie Ihren unteren Rücken in einer neutralen Position halten. Diese verhindert, dass der Rücken nach unten durchhängt oder sich rundet. Für eine fortgeschrittene Version führen Sie die gleiche Bewegung mit den Füßen statt mit den Knien auf dem Boden aus.



QualityDen

10 Seitlicher Unterarmstütz

Stützen Sie sich mit einem Ellenbogen auf das Gymnastikkissen und platzieren die gegenüberliegende Hand auf der Hüfte. Heben Sie Ihre Hüften vom Boden und führen Sie einen seitlichen Unterarmstütz aus (siehe Abbildung). Halten Sie diese Position und wiederholen Sie diese Übung mit der anderen Seite. Für die fortgeschrittene Version führen Sie die gleiche Bewegung mit den Füßen (ein Fuß vor dem anderen) statt mit den Knien aus.



QualityDen

11 Step-Up für den Oberkörper

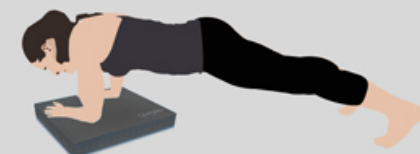
Sie beginnen die Übung in einer Liegestützposition mit den Händen auf dem Boden außerhalb des Gymnastikkissens. Heben Sie eine Hand und platzieren Sie diese auf dem Gymnastikkissen. Bringen Sie nun in der gleichen Weise die zweite Hand auf das Gymnastikkissen. Bringen Sie danach Ihre Hände zurück in die Ausgangsposition. Um die Arme und Schultern zu stärken wiederholen Sie diesen Bewegungsablauf mehrmals.



QualityDen

12 Instabile Liegestütz

Platzieren Sie beide Hände schulterbreit auseinander auf dem Gymnastikkissen. Führen Sie einen Liegestütz wie gezeigt durch. Halten Sie diese Position oben für einige Sekunden und wiederholen Sie diese Übung. Um die Intensität dieser Übung zu reduzieren kann diese auch kniend durchgeführt werden.



QualityDen