

Tägliche Boule-Gymnastik für zu Hause: Passend Übungen aussuchen, max. 15 min üben.
Dehnungen nicht übertreiben, täglich etwas steigern.

Oberschenkel und Bauchmuskeln

Ganz flach auf den Rücken liegend: die ganze Wirbelsäule wird gleichmäßig belastet. Jetzt wird die Körpermitte entlastet, das heißt, leicht angehoben, so dass das Hauptgewicht auf der Schulterpartie und den Versen liegt. 10 sec. halten, dabei weiter atmen und dann wieder entlasten.

Oberschenkel, Bauchmuskeln

Auf dem Rücken liegend: Beine anwinkeln, Gesäß so weit es geht anheben, Gewicht lastet auf Oberkörper und Füßen, Anspannen, halten 10 sek. dann entspannen, wiederholen

Oberschenkel, Bauchmuskeln

Auf dem Rücken liegend: Ein Bein anwinkeln, ein Bein gesteckt, jetzt Gesäß entlasten und das gestreckte Bein heben bis beide Knie nebeneinander sind. So halten 10 sek. Atmen nicht vergessen, und ablegen, wechseln, nicht übertreiben

Armmuskeln

Flach auf dem Rücken liegend: Arme gestreckt am Körper, Handflächen nach oben und jetzt Arme in die Unterlage drücken, 10 sek. halten und entspannen 2x wiederholen, und Hände wenden und das Gleiche nochmal

Dehnen der Armsehnen

Seitlich liegend: freien Arm lang strecken und so weit wie möglich nach hinten führen und 10 sek. halten, nicht wippen und wieder entspannen.

Bauchmuskeln

Flach auf dem Rücken liegend: den Kopf heben und den Oberkörper mitnehmen, kein Hohlkreuz machen, Anspannung 10 sek. halten und dabei weiteratmen, dann entspannen, wiederholen

Armmuskeln

Auf dem Rücken liegend, Beine angewinkelt, mit den Handflächen die Schenkel AUSEINANDERdrücken, die Schenkel halten dagegen. 10 sek. halten und dabei weiteratmen, dann mit Handrücken das Gleiche...

Armmuskeln

Auf dem Rücken liegend, Beine angewinkelt, mit Handflächen Knie ZUSAMMENdrücken, gleichzeitig mit den Knien dagegen halten, Arme gestreckt halten und weiter atmen. 10sec halten entspannen, dann mit Handrücken das Gleiche....

Schultergelenk und Brustmuskeln

Stehend oder auf dem Bauch liegend: Die Hände auf dem Rücken anfassen, Arme gestreckt und vom Körper wegdrücken so weit es geht, 10 sek. halten und entspannen, wiederholen

Wirbelsäule

Auf dem Rücken liegend: Beine angewinkelt, linkes Bein über den rechten Oberschenkel legen, der rechte Arm wird gestreckt links an den Knien vorbeigeführt und so weit wie möglich nach vorne gedrückt, der Oberkörper geht dabei mit, 10 sec halten und dann die Gegenseite, wiederholen

Handgelenke

Arme nach vorne, Handflächen zusammenführen und soweit wie möglich waagrecht zum Körper führen, Ellbogen in gleicher Höhe halten, Handflächen jetzt zum Körper drehen, 10sec halten, wiederholen

Schultersehnen, Brustmuskeln

Auf dem Rücken liegend: Oberkörper aufrichten, Beine anwinkeln, Arme seitlich am Körper nach hinten führen, Handfläche nach unten, Hände immer weiter nach hinten schieben, Oberkörper auf die Arme stützen, zur Steigerung: Kopf langsam nach hinten drücken, halten 10 sec, entspannen.

Oberschenkel, Bauchmuskeln

Auf einem Stuhl sitzend: Körper aufrecht halten, die Beine langsam heben, strecken, bis sie waagrecht gehalten werden. Oberkörper leicht nach hinten verlagern, 10 sec halten, dann absetzen und wiederholen. Nicht übertreiben

Oberarme

Auf einem Stuhl mit Armlehnen sitzend: Körper aufrecht halten, die Beine angewinkelt auf dem Boden stehend, die Hände auf die Lehnen stützen und jetzt den Körper mit den Armen leicht anheben und Anspannung halten 10 sec, ablassen und wiederholen.

Schultersehnen, Brustmuskeln

Auf einem Stuhl sitzend: Arme anwinkeln und die Hände nach hinten, Handfläche auf die Rückenlehne, mit Daumen abstützen. jetzt Kopf hoch, Körper etwas anheben, Anspannung halten 10 sec, ablassen und wiederholen.