

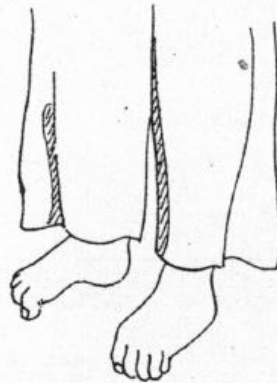
Isometrische Übungen

Isometrische Übungen:
(angespanntes Muskel mit
Gegendruck)

Übungen im Stehen:
Warten im Stehen,
etwa auf der Straße, an der Kasse
oder wo auch immer ...

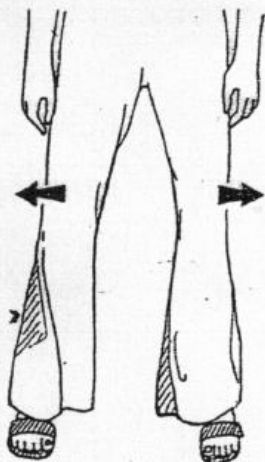


1.



Schlechte Füße beeinflussen die aufrechte Haltung der Wirbelsäule mehr, als wir uns das vorstellen können. Bei Senkfüßen treten zuerst Schmerzen in der Lendenwirbelgegend auf. Um es erst gar nicht so weit kommen zu lassen, legen wir, so oft es nur geht, diese Übung ein. Im Stehen krallen wir die Zehen zusammen und wölben den Fuß hoch. Nun verlagern wir das Körpergewicht 6 Sekunden lang auf die eingekrallten Zehen. Lassen Sie dabei die Knie gestreckt! Zur besseren Verdeutlichung zeigt die Zeichnung unbeschuhte Füße — das geht aber in Schuhen genauso gut.

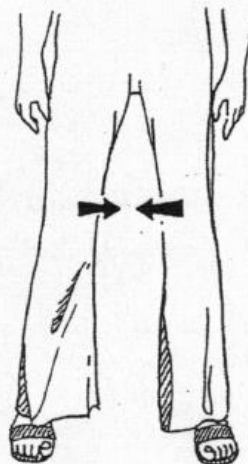
2.



Straffe Oberschenkelmuskeln verhindern nicht nur Ansammlungen von Fett, sondern sie fördern auch die Elastizität des Bindegewebes. Wer an der unschönen Orangenhaut leidet, kann mit folgender Übung mit der Zeit Abhilfe finden:

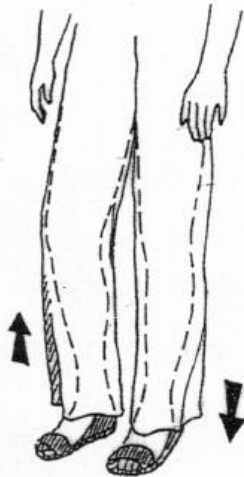
Stellen Sie die Füße ungefähr in Hüftbreite auf. Die Fußspitzen müssen beide nach vorn zeigen. Verlagern Sie das Körpergewicht gleichmäßig auf beide Fußsohlen. Mit fest durchgedrückten Beinen versuchen Sie nun, die Füße auseinanderzuziehen. Das eigene Körpergewicht verhindert das natürlich. 6 Sekunden lang — und dann die Knie ein bisschen schütteln zur Lockerung.

3.



Um die vorhergehende Übung noch wirkungsvoller zu machen, drücken wir in gleicher Beinstellung diesmal die Füße zusammen. Ganz wichtig sind dabei die gestreckten Knie! Spannen Sie aber noch gleichzeitig die Becken- und Schließmuskeln an. Wieder 6 Sekunden lang, und dann die Knie lockern.

4.



Beide Fußsohlen sind gleichviel mit dem Körpergewicht belastet. Nun versuchen Sie das rechte Bein vom Kniegelenk her anzuwinkeln, ohne die Fußsohle vom Boden zu lösen! Das linke Bein soll währenddessen unbedingt gestreckt bleiben. In der Hüfte können Sie nachgeben. 6 Sekunden lang ziehen — und dann dasselbe mit dem anderen Bein.

5.



Diese Übung mit einem Druck gegen einen vorgestellten Widerstand ist gut für die Haltung und löst Nackenverspannungen: Im Stehen stellen Sie sich am besten vor. Sie tragen ein Buch auf dem Kopf. Wenn Sie nun dieses „Buch“ nach oben drücken, ziehen Sie gleichzeitig die Schultern tief nach unten. 6 Sekunden lang, dann entspannen und die Übung wiederholen.

6. Gegen Müdigkeit:



Verschänken Sie die Arme so vor der Brust, daß die Hände die beiden Oberarme fassen können. Nun drücken Sie die Arme 6 Sekunden kraftvoll zusammen. Dazu atmen Sie langsam aus!

7. Wenn der Rücken müde wird:



Im Stehen die Hände hinter dem Rücken fassen. Jetzt versuchen Sie die Hände auseinanderzureißen — ohne im Griff nachzugeben. Die Ellenbogen sollen aber gestreckt bleiben! Atmen Sie dabei langsam ein. 6 Sekunden lang. Nachdem Sie die Arme ausgeschüttelt haben, können Sie die Übung gleich noch einmal wiederholen.

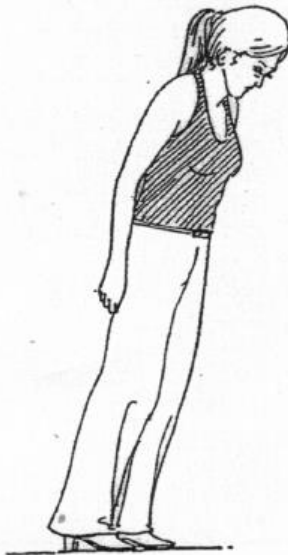


Auch in dieser Reihe möchte ich Sie daran erinnern, die Bauchmuskeln anzuspannen. Also: Die tiefen Bauchmuskeln, zusammen mit den Schließmuskeln, einziehen und gleichzeitig ausatmen. 6 Sekunden. Wenn Sie dabei die Knie fest durchdrücken, fördern Sie die Durchblutung der Beine.



Stützen Sie die rechte Hand in der Hüfte ein. Nun drücken Sie gegensätzlich die Hand gegen die Hüfte und die Hüfte gegen die Hand. Das rechte Knie muß dabei gestreckt sein. Wenn Sie dabei noch die Schließmuskeln anspannen, verhindern Sie, daß das Becken nach hinten ausweicht. Atmen Sie gleichzeitig aus. 6 Sekunden lang — und dann dasselbe mit der anderen Seite.

10: Noch einmal etwas gegen Stauungen in den Beinen:



Mit geschlossenen Beinen stehen. Die Knie müssen gestreckt sein! Nun verlagern Sie das Körpergewicht so weit nach vorn, über die Fußballen, daß Sie gerade nicht umfallen. Die Fersen sollen aber am Boden bleiben! 6 Sekunden lang.

Viel Spass