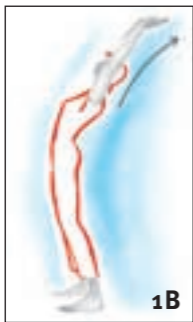


Mit Powergymnastik kommt Ihr Blutdruck wieder auf Trab

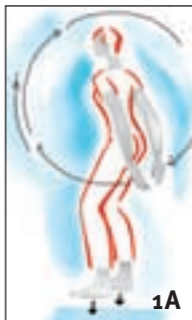
Die nachfolgenden Übungen können Sie mühelos zu Hause nachmachen, am besten täglich und immer zur gleichen Zeit.

1. ERST SCHWINGEN ...

Jede Gymnastik beginnt damit, den Kreislauf „in Schwung zu bringen“ und die Muskulatur zu lockern.



Hüpfen Sie 10- bis 20-mal auf der Stelle und lassen Sie gleichzeitig die Arme kreisen. (1A)



Bleiben Sie dann stehen und schwingen Sie Arme und Rumpf 6- bis 8-mal vor und zurück. (1B)

Anschließend üben Sie 6- bis 8-mal „Achterkreisen“, d. h., Sie führen beide Arme parallel am Körper in Form einer Acht vorbei. (2)



Enden Sie mit 6-8 Rumpfkreisen, d. h., Sie heben die Arme nach oben und kreisen dann mit dem ganzen Rumpf. (3)



2. ... DANN SPRINGEN:

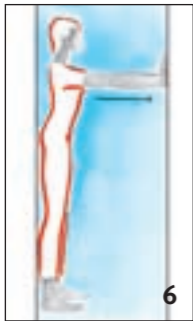
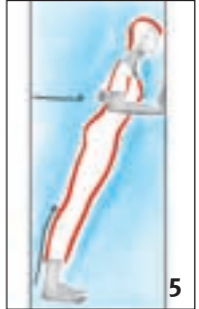
Jetzt folgt eine Powerübung, die Sie ordentlich aus der Puste kommen lässt: Dazu benötigen Sie ein Springseil. Versuchen Sie jetzt, mit geschlossenen Beinen 20- bis 30-mal möglichst rasch Seilsprünge durchzuführen. Das Ganze sollten Sie 3- bis 5-mal wiederholen. Übrigens können Sie diese Powerübung auch ohne Springseil auf einem Trampolin machen. (4)



Mit Powergymnastik kommt Ihr Blutdruck wieder auf Trab

3. JETZT MACHEN WIR DRUCK ...

Auch einen Türrahmen kann man als „Sportgerät“ nutzen. Machen Sie „Liegestütze“, aber diesmal im Stehen. Die Fersen bleiben dabei am Boden. Halten Sie diese Position 10–20 Sekunden und wiederholen Sie das Ganze 2- bis 3-mal. (5)



Jetzt drücken Sie sich mit den Händen ab und gleichzeitig auf der anderen Seite mit Gesäß und Beinen. Dabei wird Ihr ganzer Körper angespannt. Auch hier 10–20 Sekunden die Spannung halten und 2–3 Wiederholungen durchführen. (6)

Zum Schluss wird es so richtig spannend. Setzen Sie im Sitzen den linken Fuß auf den Boden, drücken Sie mit dem rechten gegen den Rahmen, mit dem linken gegen den Boden. 10–20 Sekunden halten, aufstehen und die Übung anschließend nochmals mit der umgekehrten Fußposition durchführen. (7)



4. ... UND JETZT IST LOCKERN ANGESAGT:

Nach so viel Kraftaufwand ist Ihr Blutdruck gut angestiegen. Jetzt müssen Sie nur noch die gespannte Muskulatur lockern und dehnen.

(8A) und machen Sie mit möglichst waagrechttem Oberkörper eine Rumpfbeuge nach vorn. Entspannen Sie dann, indem Sie Ihren Oberkörper ganz nach vorne fallen lassen. Die Arme schwingen mit. (8B)

