

ins Wanken zu geraten."

"Nehmen Sie einen hüftbreiten Stand ein und halten Sie mit beiden Armen einen Medizinball vor der Brust. Machen Sie mit dem rechten Bein einen Schritt nach vorn und setzen Sie den Fuß flach auf dem Boden ab. Beide Knie sollten im 90-Grad-Winkel gebeugt sein, während der Rücken gerade bleibt."

"Drehen Sie in dieser Position den Oberkörper ebenfalls nach rechts und dann wieder nach vorn. Stoßen Sie sich mit dem vorderen Fuß ab und kommen Sie zurück in die Ausgangsposition. Wechseln Sie nun die Seite."

Letzte Änderung am: 28.01.2013, 16.33 Uhr

Neue Gesundheits- und Fitnessbücher

Weitere Buchtipps

Buch 3



Buch

Was mich bewegt

Das persönliche Buch für mehr Fitness: reinschreiben, nachlesen, mitmachen, gut fühlen.

Marion Grillparzer, Holle Bartosch

Verlag:

Südwest-Verlag

2013

Genre:

Sachbuch

Preis:

14,99 Euro

Bestellnummer:

3-517-08841-2

Reinschreiben, nachlesen, mitmachen und gut fühlen, dazu wollen die beiden erfahrenen Autorinnen mit ihrem Buch anregen. Sie verbinden geschickt die Themen Motivation und Fitnesstraining. Dabei lassen Sie die Leserin an der „langen Leine“. Egal ob Walking Trampolinspringen oder Laufen: Hauptsache Sie trainieren 15-30 Minuten täglich. Das vorgestellte Kombinationsprogramm aus Yoga, Laufen und Körperwahrnehmungsübungen können im Park oder zu Hause ausgeführt werden je nach persönlicher Neigung. Die Leserin soll ihr eigenes Fitnessbuch mit Gedanken, Wahrnehmungen, Ergebnissen, Träumen und Fotos gestalten. Das Buch richtet sich vor allen an Frauen, aber auch Männer können das intelligent aufgebaute Buch nutzen.

Übung zum Buch: Der Jump

Die Aufwärmübung für das Muskelprogramm bringt den Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung. Zusätzlich werden Beine und Arme leicht gekräftigt.

Ausgangsposition:

Legen Sie ihre Hände schulterbreit vor sich auf eine Sessellehne, auf einen Tisch oder einen anderen hüfthohen Gegenstand. Stützen Sie sich mit den Händen nach vorne gebeugt auf. Die Füße stehen etwa einen Meter entfernt unter der Hüfte.

Übung:

Nun stellen Sie den rechten Fuß im Ausfallschritt weit nach hinten, dann zurückführen, dann den linken Fuß weit nach hinten. Machen Sie das, so schnell Sie können. Eine Minute lang. Sie können den Fußwechsel auch dynamisch machen, indem Sie die Ausfallschritte springen. So wird die Übung schneller und anspruchsvoller. Egal, wie Sie die Übung absolvieren, lassen Sie ihren Atem dabei bewusst durch die Nase fließen.

Übung 2 zum Buch: Der Tisch

"Der Tisch kräftigt Trizeps, Schultern, Po und Beine"

Ausgangsposition: