

Die „Fünf Bad Kissinger“

BLEIBEN SIE IN BEWEGUNG

Fitness und frische Luft im Luitpoldpark

Hier verbinden Sie frische Luft und Bewegung zu einem wohltuenden Fitnessmix und tun Ihrem Herz-Kreislauf-System, Ihren Muskeln und Knochen etwas Gutes.

Das System wurde von Dr. Martin Runge als „Fünf Esslinger“ entwickelt und kann hier als die „Fünf Bad Kissinger“ erlebt werden. Mit dem Bewegungsprogramm stärken Sie Ihre:



1. Balance und
Koordination



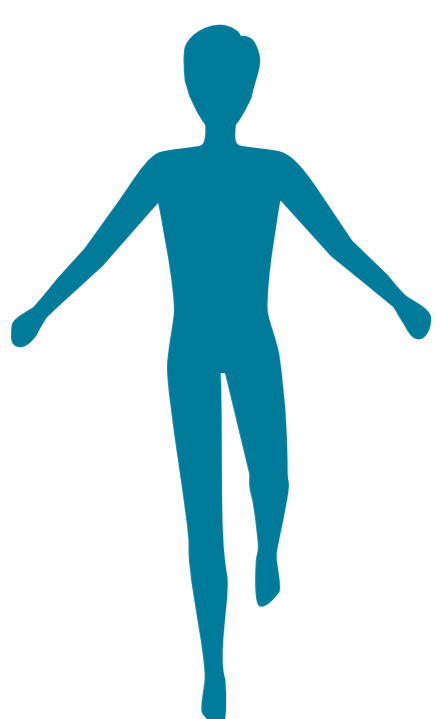
4. Kraft von
Beinen und Rumpf



2. Beweglichkeit



5. Kraft von
Armen und Rumpf



3. Schnelligkeit und
Leistung

1. Bad Kissinger

Balance & Koordination



1.1 Tandemstand & Tandemgang

Stellen Sie beide Füße möglichst genau hintereinander, Ferse vor die Fußspitze. Gehen Sie nun acht Tandemschritte auf dem Balancier-Steg, setzen Sie die Ferse genau vor die Fußspitze.

Wiederholungen

5 x 10 Sekunden

5 x Balancier-Steg auf und ab gehen

Wenn Sie sich sicher fühlen, probieren Sie doch die Übung für Fortgeschrittene: den Tandemgang rückwärts



1.2 Seitlicher Wiegeschritt in den Einbeinstand

Die Ausgangsstellung ist aufrecht in leichter Grätsch-Stellung. Verlagern Sie das Körpergewicht auf ein Standbein, das ziemlich gestreckt bleibt. Das andere „Spielbein“ wird gerade zur Seite angehoben. Bleiben Sie jeweils 4 Sekunden stehen.

Wiederholungen

8 x zu jeder Seite

2.

Bad Kissinger

Beweglichkeit

2.1 Dehnschritt vorwärts



Verlagern Sie Ihr Gewicht langsam zunehmend auf das vordere Bein, das hintere Bein gestreckt halten und die Ferse möglichst am Boden lassen. Probieren Sie, die Endposition innerhalb von ca. 4 Sekunden zu erreichen, diese 8 Sekunden lang halten und kehren Sie dann langsam zurück in die Ausgangsposition.

Wiederholungen
3 x jede Seite

2.2 Rumpfbeugung



Beugen Sie sich langsam über mindestens 4 Sekunden vornüber, halten Sie die Position 8 Sekunden lang. Atmen Sie dabei tief und langsam und lassen Kopf und Arme dabei locker nach unten gleiten. Spüren Sie Wirbel für Wirbel?

Wiederholungen
3 bis 5 x jede Seite

2.3 Rumpfneigung zur Seite



Lassen Sie Ihre Hand langsam an der Hosennaht nach unten gleiten und halten Sie die Position 8 Sekunden. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholungen
3 bis 5 x jede Seite

3.

Bad Kissinger

Schnelligkeit & Leistung



3.1 Rückkehr des Frühlings – eine traditionelle Tai-Chi-Übung

Stehen Sie aufrecht und stellen Sie ihre Füße parallel und schulterbreit auseinander. Lassen Sie sich, der traditionellen chinesischen Überlieferung entsprechend, locker und gleichmäßig leicht in die Knie fallen und strecken sich wieder.

Tempo
etwa 2 Sekunden

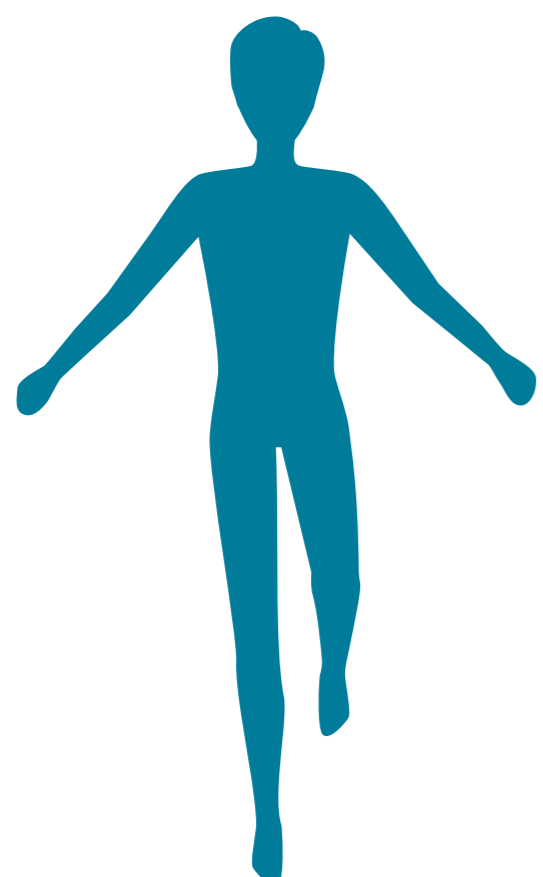
Wiederholungen
etwa 164 mal



3.2 Trippeln auf dem Vorfuß

Laufen Sie auf der Stelle, ohne die Fersen aufzusetzen. Achten Sie auf ein schnelles Tempo mit ca. 2 Doppelschritten pro Sekunde.

Wiederholungen
2 x 15 Sekunden



3.3 Hüpfen auf einem Bein

Hüpfen Sie auf einem Bein auf dem Fußballen ohne, dass die Ferse den Boden berührt, etwa 2 x pro Sekunde.

Wiederholungen

Im 1. Monat 1 x täglich 5 Sprünge pro Bein,
dann pro Woche jeweils 1 Sprung mehr bis maximal 50 Sprünge.

4.

Bad Kissinger

Kraft von Beinen & Rumpf



4.1 Langsames Hinsetzen und Aufstehen

Setzen Sie sich langsam über 4 Sekunden ohne Armeinsatz hin. Die Sitzfläche kurz berühren, dann langsam über 4 Sekunden wieder aufstehen.

Wiederholungen

anfangs 5 x

später 10 x



4.2 Für Starke

Stehen Sie mit einem Bein und über die Dauer von 4 Sekunden langsam auf und setzen Sie sich anschließend über 4 Sekunden lang wieder hin. Halten Sie sich bei Kraftübungen auf einem Bein fest und holen Sie dabei keinen Schwung durch wippen.

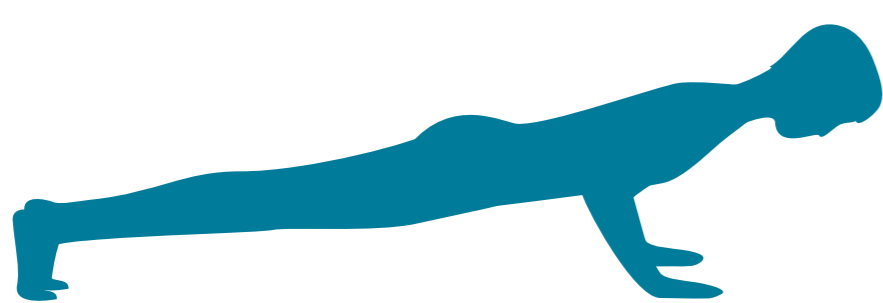
Wiederholungen

2 x 5 bis 10 pro Bein

5.

Bad Kissinger

Kraft von Armen & Rumpf



5.1 Liegestütz

Die Fußspitzen sind auf dem Boden, halten Sie den Körper gestreckt und stützen Sie die Arme auf (je tiefer desto schwieriger). Anschließend werden die Arme jeweils ca. 4 Sekunden langsam gebeugt und anschließend wieder gestreckt.

Wiederholungen

2 x 10



5.2 Training der Armbeuger und Schultermuskulatur

Halten Sie sich mit einer Hand fest und setzen Sie einen Fuß eng neben die Haltestange. Das andere Bein heben Sie an. Sinken Sie innerhalb von 4 Sekunden langsam schräg zur Seite und ziehen Sie sich in der gleichen Zeit wider langsam zur Stange zurück.

Wiederholungen

2 x 10 pro Arm



5.3 Für Starke – Klimmzüge

Ziehen Sie sich 4 Sekunden lang hoch und lassen sich anschließend über ca. 4 Sekunden wieder nach unten sinken.

Wiederholungen

2 bis 5 x