

Rückentrainer



HINWEISE ZUR BENUTZUNG / BEWEGUNGSPROGRAMM

Vor Beginn der Übung die Sitz- bzw. Fußplatte jeweils so drehen, dass die Markierung (Pfeil) auf der Platte genau in Richtung des Standrohres zeigt.

SITZÜBUNG „1. DURCHGANG“

Setzen Sie sich auf die drehbare Sitzplatte. Halten Sie sich mit beiden Händen am Handgriff fest, und stellen Sie beide Füße auf die Fußstütze. Drehen Sie die Sitzplatte langsam und gleichmäßig aus der Hüfte heraus nach links und rechts. Bewegen Sie sich kontrolliert und ohne Schwung. Die Ellenbogen zeigen entspannt zum Boden. Kopf und Oberkörper bleiben während der Drehung aufrecht nach vorn zum Handgriff gerichtet. Genießen Sie die Dehnung und Lockerung im Rückenbereich.

STEHÜBUNG „1. DURCHGANG“

Halten Sie sich mit beiden Händen am Handgriff fest, und stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die drehbare Trittpläche. Beugen Sie Ihre Knie leicht, und drehen Sie langsam ohne Schwung gleichmäßig aus der Hüfte heraus die Trittpläche nach links und rechts. Achten Sie darauf, den Oberkörper dabei nicht mit zudrehen.

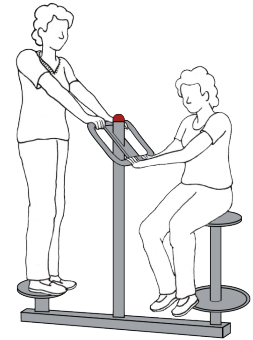
SITZÜBUNG „2. DURCHGANG“

Mit zunehmender Beweglichkeit versuchen Sie, die Bewegungsamplitude (Bewegungsweite) zu vergrößern und die Bauchmuskulatur aktiv anzuspannen. Nach einer gewissen Übungszeit können Sie mit den Händen immer wieder andere Positionen am Handgriff einnehmen oder die Geschwindigkeit der Übungsdurchführung erhöhen. Versuchen Sie dabei, die Bauchmuskulatur durchgängig leicht angespannt zu halten.

STEHÜBUNG „2. DURCHGANG“

Gehen Sie beim Drehen leicht in die Knie, ähnlich der Bewegung beim Skifahren („Wedeln“).

Zusätzliche Stehübung „Balance halten“: Stellen Sie sich auf die Trittpläche, lösen Sie die Hände nacheinander vom Handgriff. Wenn Sie sich sicher fühlen, drehen Sie sich aus der Hüfte heraus nach links und rechts. Falls Sie unsicher werden, ergreifen Sie sofort wieder den Handgriff.



DAUER

Nach Belieben

EMPFEHLUNG

Führen Sie abwechselnd erst die Sitz- und dann die Stehübung mit einer Dauer von je 1-2 Minuten durch. Machen Sie zwei Durchgänge. Trainieren Sie abschließend 1 - 2 Minuten Ihr Gleichgewicht.

HAUPTFUNKTIONEN

Die Körperdrehung im Sitzen und Stehen fördert die Beweglichkeit im Wirbelsäulenbereich. Zudem lockert und dehnt diese Übung die Muskulatur von Rücken, Hüfte und Gesäß und kräftigt gleichzeitig die Bauchmuskulatur. Die Stehübung schult auch den Gleichgewichtssinn.

NACH ALTER CHINESISCHER TRADITION

Die sanften Körperrotationen mobilisieren die Wirbelsäule und lösen Blockaden. Durch die Drehbewegung des Rumpfes werden vor allem die Meridiane von Leber/Galle und Lunge gedehnt. Energieverteilung im Körper und Vitalfunktionen werden stimuliert. Die Massage der Lunge regt den Sauerstoffaustausch und damit gleichzeitig die Hirntätigkeit an.