Katzen Gymnastik auf dem Bett

Auf dem Rücken legen, Arme und Beine auf dem Bett ausstrecken, leicht nach außen spreizen. Handrückenflächen liegen auf dem Bett auf.

Langsam Ein- –Ausatmen (6x)

1/ Wir trainieren die Arme.:

a) *Arme abknicken und Ellbogen auf demBett stützen. Beide Hände zur Faust ballen und fest zusammen drücken, Spannung halten (3Sek 6-10x), dann die Finger ganz breit spreizen, Arme dabei fest strecken und Spannung halten (3 Sek 6-10x).*

b) *Die Hände abwechselnd nach unten und nach oben bewegen- (6/10x)*

c) *Ellbogen anwinkeln und beide Hände nach aussen und nach innen kreisen lassen. (6/10x)*

d) *Die Ellbogen breit abwinkeln und die Fingerspitzen der linken Hand an die Fingerspitzen der rechten Hand fest anpressen und Spannung halten (3sek—6/10x)*

e) *Hände hinter den Nacken legen und Ellbogen fest spannen und zurück., zweite Hand*

f) *2 Arme zusammen hochheben, einatmen,Finger verschränken und vor derBrust fest strecken halten (3 Sek) und zurück (6/10x)*

Ein- und Ausatmen (6x)

2/ Wir trainieren Schulter, Bauch und Rücken:

a) *Schultern fest auf das Bett auflegen und die Brust hochheben und Spannung halten 3 Sek. zurück (6/10x)*

b) *Rücken und Wirbelsäule fest auf Bett auflegen, Lendenwirbel heben, Spannung halten (3Sek.6/10x)*

c) *Zwei Beine anwinkeln, aufstellen und beide Beine nach vorne und halten, dann nach hinten bewegen und halten 3sek* ***(6/10x)***

d) *Zwei Beine zusammen abwinkeln und mit Zuhilfenahme derArme fest nach außen spreizen.(6/10x)*

e) *Beide Beine abwinkeln und auf die Brust auflegen, die Hände halten die Knie, beide Knie so weit es geht nach aussen bewegen und Spannung halten. Die Ellbogen sind breit ,die Brust*

hochheben ,Schulter nach unten drücken und Spannung halten (3sek-6/10)

Ein- und Ausatmen (6x)

3/ ***Wir trainieren die Beine:***

Die Arme liegen neben den Hüften.

a) Linkes Bein zunächst gerade strecken und dann zur Brust abknicken mit linker Hand nach außen drücken ,halten und zurück. (6/10x) Mit rechten Bein die gleiche Übung.(6/10x)

b) Linkes Bein zunächst gerade strecken und dann zur Brust abknicken mit linker Hand -kreise.

c) Zwei Beine zusammen abwinkeln ,Beine breit ,Fuse auf Bett

d) Beide Beine bewegenwir zusammennach rechts bis zur Bettauflageund spannunghalten3 sekumd zuruck nach links

e) *Linkes Bein hoch zur Brust Den Fuß nach unten und nach ,nach aussen und nach innen, kreisen und raufund r<u>unter bewegen</u>(6/10x)*

Ein- und Ausatmen (6x)

4/ ***Wir trainieren die Hüften:***

Die Arme liegen neben den Hüften.

a) Die Gesäßbacken und den Rücken fest auf das Bett auflegen. Hüften so weit es geht heben und Spannung halten (3Sek6/10 und auf Bett zurück legen. 6/10x

b) Rechtes Bein anwinkeln. Linker Fuß liegt auf rechten Knie und das Bein weit nach außen drücken. Spannung halten. (6/10x). Das gleiche mit linken Bein! 6/10x

c) Rechtes Bein anwinkeln. Linker Fuß liegt auf rechten Knie und das Bein weit nach außen drücken. Zwein Beine hoch und Bein linkes liegt aud dem Bet anhalten 6sek zuruck

d) Ganze Korper rollt auf linke seite und linkes Bein liegt auf dem Bett, anhalten 6 sek und zuruck

Die Übungen dauern 20/30 Minuten

Viel Erfolg