


# Das »Gymnastik – aber richtig!« - Prinzip

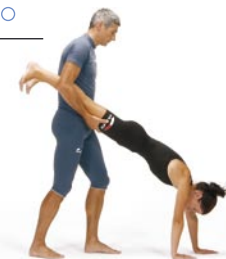
Zahlreiche fotografische Darstellungen und Illustrationen verdeutlichen die Übungsausführung.

Um einen logischen Übungsablauf zu gewährleisten, ist jede Übung in Ausgangsposition und Bewegung bzw. in Bewegungsphasen zerlegt und entsprechend gekennzeichnet.



kräftigen  
Armstrecker & Muskulatur des Schultergürtels

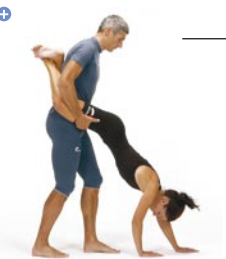
○



Partnerübung  
Schubkarren im Liegestütz vorlings

○ Laufen mit Halt an den Oberschenkeln; Finger zeigen leicht nach innen; Dadurch wird eine ungünstige Belastung der Handwurzelknochen vermieden.


+



geeignet  
Laufen mit Halt an den Oberschenkeln

⊕ Das Festklammern mit den Beinen erleichtert die Übung.

Hinweis:  
• Durch den Halt an den Oberschenkeln kann die Bauch- und Gesäßspannung leichter gehalten werden (bessere Stabilisierung).



ungeeignet  
Schubkarren

Werden Bauch- und Gesäßspannung nicht gehalten, hängt der Körper durch (verstärkter Hohlrücken). Die Folge ist eine große Druckbelastung auf die Lendenwirbelsäule.

Farbleitsystem & Körperzonen schaffen Übersicht

Zur Abwechslung bieten wir Alternativen (+) zur Übungsausführung an.

Die Gegenüberstellung von ungeeignetem Übungsgut hat sich bewährt.