



**BARBARA KLEIN**

ist Expertin für ganzheitliche Gesundheit, Sportphysiotherapeutin und Fitnesstrainerin. Sie hat das Rücken-Trainingsgerät „Flexi-Bar“ entwickelt. Mehr

Übungen von Barbara Klein findet man auf ihrem YouTube-Kanal sowie auf ihrem Instagram-Account @barbarakleinofficial



## Stärkt die Hüfte

1. Den Oberkörper nach vorn neigen und einen Arm auf der Stuhllehne abstützen, den anderen Arm wie abgebildet anwinkeln.
2. Das hintere Bein gestreckt anheben, nur so weit, wie auf dem Bild gezeigt, und es dann 12- bis 20-mal möglichst weit nach außen drehen.
3. Danach das Bein zurückführen, bis die Fußspitzen wieder nach unten zeigen, und das Bein wieder abstellen. Anschließend die Arme und Beine wechseln.



## Dehnt die Schulter

1. Aufrecht auf einen Stuhl setzen.
2. Beide Hände neben dem Gesäß platzieren und etwa 60 Sekunden lang in den Stuhl drücken, als ob man sich mit dem Gesäß vom Stuhl abheben möchte.
3. Die Bauchmuskeln anspannen und auch die Rückenmuskeln aktivieren, wodurch der Schultergürtel nach unten gezogen wird und sich der Oberkörper entspannt.



## Kräftigt den Rücken

1. Den Rücken an die Wand lehnen, die Knie beugen und in eine Sitzposition kommen.
2. Den Hinterkopf und die ausgestreckten Arme (Handflächen nach vorn) gegen die Wand drücken. Je tiefer der Rücken dabei an der Wand bleibt (maximal 90 Grad im Kniegelenk), desto intensiver und wirkungsvoller wird die Übung.
3. Optional kann man auch „Schneeengelchen“ an der Wand machen, indem man die Arme bewegt.



## Kräftigt den Hüftbeuger

1. Aufrecht auf den Stuhl setzen, das rechte Bein anheben und nach vorn strecken.
2. Die Arme vor der Brust wie abgebildet verschränken und etwa 30 Sekunden halten. Darauf achten, dass der Oberkörper dabei aufrecht bleibt. Dann die Seite wechseln.
3. Die verschränkte Position der Arme vor dem Oberkörper stärkt zusätzlich die Bauchmuskeln.

## Stärkt die Oberschenkel

1. Vor einem Stuhl in einen breiten Stand gehen und die Füße wie im Bild positionieren.
2. Aus dieser Position sanft 8- bis 12-mal so tief wie möglich nach unten schwingen. Die Knie sollten dabei weiterhin nach außen zeigen.
3. Beim Aufrichten kann der Stuhl als leichtes Zusatzgewicht angehoben und dann wieder abgestellt werden, bevor man erneut in die tiefe Position geht. Dies 5- bis 10-mal wiederholen.



## Entlastet die Wirbelsäule

1. Auf einem Stuhl nach vorn gebeugt Platz nehmen und den rechten oder linken Unterarm zwischen die Knie klemmen, dabei Druck ausüben.
2. Den freien Arm windmühlenartig nach oben drehen, während sich die Brustwirbelsäule so weit wie möglich mitdreht. Der Blick folgt der Bewegung der oberen Hand.
3. Die Wirbelsäule sollte während der Bewegung gerade bleiben. Etwa 12- bis 20-mal, dann Seitenwechsel.

FOTOS: ANGELIKA MUELLER (7), JULIA KELTSCH/HSE



## Bewegt die Hüfte

1. Auf den Bauch legen, die Arme vorn verschränken und die Stirn auf die Handrücken platzieren.
2. Die Knie auf etwa 90 Grad anwinkeln, die Knie dabei geschlossen halten.
3. Nun langsam die Oberschenkel 12- bis 20-mal von einer Seite zur anderen drehen.



# GYMNASTIK für den ganzen Körper

Ein paar Minuten am Tag genügen bereits, um die Muskelkraft zu verbessern und die Beweglichkeit zu erhalten

**Täglich trainieren**  
Pro Körperseite etwa eine Minute trainieren, was ungefähr 10 bis 20 Wiederholungen entspricht