



#### Trainingszyklus mit Schwingstab und Therapiekreisel:

Beugen und strecken Sie zusätzlich das Knie des Standbeins um einen noch größeren Trainingseffekt für die Beinmuskulatur zu erzielen.

a. das Becken ist aufgerichtet (Schambein zum Brustbein ziehen). Die Wirbelsäule ist aufgerichtet.

b. Beidhändiges Schwingen links-rechts

c. Schwingen mit der linken Hand hin und her im 45°-Winkel zur Horizontalen, Handfläche oben (halbe Supination)

d. Schwingen mit der linken Hand hin und her (nicht vor und zurück) im 45°-Winkel zur Horizontalen, Handfläche unten (halbe Pronation)

e. Schwingen mit der rechten Hand hin und her im 45°-Winkel zur Horizontalen, Handfläche oben (halbe Supination)

f. Schwingen mit der rechten Hand hin und her (nicht vor und zurück) im 45°-Winkel zur Horizontalen, Handfläche unten (halbe Pronation)

Machen Sie die einzelnen Übungen jeweils so lange, wie es für Sie geht (meist ist man nach 20-30 Sekunden müde) und wechseln Sie dann zur „Erholung“ zur nächsten. Führen Sie diesen Zyklus so lange durch, wie es geht, anzustreben sind mindestens 10 Minuten (besser 15 Minuten) am Stück und das alle 2 Tage. Überschaubar, nicht wahr?

#### Bezugsquellen:

Swingstick (19,90€, völlig identisch mit teureren Stäben wie Flexibar etc.): [www.swingstick.de](http://www.swingstick.de)

Therapiekreisel: Jakobs GmbH Therapiekreisel aus Kunststoff rot (19,60€) bei Elsira: [www.elsira.de](http://www.elsira.de). oder in blau bei Sport-Thieme [www.sport-thieme.de](http://www.sport-thieme.de)

Die dazugehörigen Trainingsanleitungen (Poster, DVD) ignorieren Sie bitte, die Übungen sind im Zweifelsfalle kontraproduktiv!

Viel Erfolg!

Dr. Hans Garten und Team