

## Kräftigen im Alltag

Die Aufnahmen beinhalten sämtliche schriftlich wiedergegebenen Übungen aus dem Hosensack-Fitness-Booklet «Kräftigen im Alltag».

Kräftigen Sie Ihre Muskeln 2-3 x wöchentlich mit unseren einfachen Übungen.



Was nicht gefordert wird, wird nicht gefördert – diese Aussage gilt ganz besonders auch für die Muskulatur. Wird diese zu wenig gebraucht, verkümmert sie. Dies kann soweit führen, dass normale Alltagsfunktionen erschwert oder gar verunmöglicht werden: z.B. Aufstehen, Treppensteigen, Lasten heben, sich abstützen. Starke Muskeln sind zudem auch wichtig für die Stabilisierung der Gelenke und der Wirbelsäule.

Für die Illustrationen konnte die Künstlerin Claudia Kündig gewonnen werden.

## Kräftigen – die Übungen

Die einzelnen Übungen sind gegliedert in Allgemeine Hinweise und Infos zur zu kräftigenden Muskulatur, sowie einer direkten Anleitung zum Mitmachen.

### Einführung ins Kräftigen

Die Übungen 1 – 3 sind grundlegend und alle drei Muskelgruppen sollen jeweils vor der Durchführung der folgenden Übungen in eine leichte Vorspannung gebracht werden.

1. Liftkabine – Beckenboden (statisch und dynamisch)
2. Schnürkorsett – tiefe Bauchmuskulatur (statisch und dynamisch)
3. Marionettenfaden – tiefe Rückenmuskulatur (statisch und dynamisch)
4. Stehaufmännchen / -frauen – Tiefe und oberflächliche Bauch- und Rückenmuskulatur
5. Wandschieber – Ellbogenstrecker- und Schulterblattfixatoren-Muskulatur
6. Käfer auf dem Rücken – Schräge Bauchmuskulatur (statisch und dynamisch)
7. Beckenheber – Seitliche Gesässmuskulatur
8. Wadenjojo – Wadenmuskulatur
9. Brücke fürs Gesäss – Hintere Gesässmuskulatur (Hüftstrecker)
10. Heisser Stuhl – Vordere Oberschenkelmuskulatur

Die Videoserie «Kräftigen im Alltag» kann einzeln oder in Kombination mit «Dehnen im Alltag» erworben werden.

### 2mal profitieren:

Bei Kombi-Buchung profitieren Sie von einer Preisermässigung.  
Zudem erhalten Sie die beiden Hosensackfitness-Booklets gratis zugestellt.