Jackie van der Wijk | Your Balance Creator
YuMe – “improve your Balance in Life”, Bischofsweg 19, 60598 Frankfurt am Main

Menu -Get into shape

Programm:

Exercise	Sets	Reps	Zeit
1 - Wandstorch	1	1	01:00
2 - Gehen, Wandern	1	1	01:00
3 - Walk- Outs 10-8-6-4-2 Push Ups	1	5	00:02
4 - Armkreisen im Stehen	2	40	00:02
5 - Ellenbogen-Curls im Stehen	1	25	00:02
6 -3 - Position Zehenspitzenheben	3	10	00:02
7 - Upper Spinal Floor Twist	1	1	01:00
8 - Assistierter Hüftheben	1	1	01:00
9. Fußdrehung im Liegen	1	40	00:02
10. Hip Crossover Stretch - Handflächen nach unten	1	1	01:00
11. Hip Ups Assisted	3	10	00:02
12. Modified IT Band Stretch	1	1	01:00
13. Cats & Dogs	1	10	00:02
14. Active Cobra	3	20	00:02
15. Static Back Arm Glides	3	10	00:02
16. Static Back Pull-Overs	3	10	00:02
17. Static Back Rückwärts Drücken	3	10	00:02
18.Läuferstreckung	1	1	01:00
19. Airbench	1	1	02:00
20. Static Back	1	1	05:00

1- Wandstorch

Wie man diese E-cise™ durchführt- Im Stehen

1. Stell Dich mit dem Rücken an die Wand, die Füße sind gerade und hüftbreit auseinander.
2. Deine Fersen, Hüften, Dein oberer Rücken und dein Kopf sollten an der Wand sein.
3. Stelle einen Fuß auf einen Stuhl vor Dir.
4. Dein Knie sollte auf 90 Grad gebeugt sein, der Oberschenkel parallel zum Boden.
5. Achte darauf, dass Dein Fuß gerade zeigt.
6. Erlaube dem unteren Bein nicht, sich zu beugen.
7. Halte diese Position wie in Deinem Programm angegeben.
8. Lasse nicht zu, dass sich das Bein/die Hüfte des unteren Beins zur Seite hin verschiebt.
9. Wechsle die Beine und wiederhole.

.

2- Gehen, Wandern

Wie man diese E-cise™ durchführt

1. Gehe/Laufe/Spaziere etwa 5 Minuten, mit hinter dem Kopf verschränkten Händen,
2. Bevor Du spazieren gehst, ist es wichtig, dass Du Dich aufwärmst und sicherstellst, dass Du Deine Hüfte einschaltest und die Hüftmuskeln aufweckst, damit sie Dich bei Deinem Spaziergang unterstützen.
3. Was wir nicht wollen, ist, dass ein anderer Körperteil die Funktion der Hüfte beim Wandern übernimmt

3- Walk - Outs

Wie man diese E-cise™ durchführt

1. Stehe mit den Füßen gerade und hüftbreit auseinander
2. Beuge Dich aus der Hüfte nach vorne und lege deine Hände auf den Boden
    a. Halte Deine Knie gerade
3. Gehe mit den Händen gerade aus, bis Du in einer Liegestützposition bist
    a. Lasse die Hüften nicht zur Seite schwanken
    b. Ziehe die Schulterblätter zusammen und halte sie zusammen
4. Mache die Liegestütze wie in Deinem Programm angegeben
5. Gehe mit deinen Händen zurück in die Ausgangsposition, immer noch mit geraden Knien und vom Boden weg
6. WIEDERHOLEN. Jedes Mal, wenn Du wieder nach unten gehst, machst du einen Liegestütz weniger von 10 bis 1 oder die Zahl, die in deinem Programm angegeben ist.

4 - Armkreisen im Stehen

Wie man diese E-cise™ durchführt

1. Stelle Dich (wenn möglich) vor einen Spiegel, Deine Füße zeigen geradeaus. Die Füße müssen hüftbreit auseinander sein. Dies überprüfst Du, indem Du Deine Faust zwischen die großen Zehen legst und die Fersen leicht nach außen bewegt, so dass die Außenseiten der Füße in einer geraden Linie sind.
2. Lege die Fingerspitzen in die Handballen und zeige mit dem Daumen gerade nach außen.
    a. Diese Handposition ist für die korrekte Ausführung der Übung unerlässlich. Man nennt sie den “Golf-Griff”
3. Ziehe die Schulterblätter hinten zusammen und bringe Deine Arme auf Schulterhöhe zu den Seiten.
4. Die Handflächen zeigen nach unten, und kreise die Arme für die angegebenen Wiederholungen nach oben und vorne. Dann zeigen Handflächen nach oben, kreise die Arme für die angegebenen Wiederholungen nach oben und hinten.
5. Denke daran, die Füße gerade und die Schulterblätter zusammengezogen zu halten.

5- Ellenbogen-Curls im Stehen

Wie man diese E-cise™ durchführt

1. Stelle Dich mit den Füßen geradeaus gegen eine Wand.
2. Halte die Fersen, Hüften, den oberen Rücken und den Kopf gegen die Wand.
3. Lege Deine Fingerknöchel an die Schläfen, wobei die Daumen nach unten zu den Schultern zeigen.
4. Öffne die Ellbogen so, dass sie an der Wand anliegen und schließe die Ellbogen vor Deinem Gesicht zusammen.
5. WIEDERHOLEN

.

6- 3 Position Zehenspitzenheben

Wie man diese E-cise™ durchführt

1. Stelle Dich so hin, dass Dein Körper gerade nach oben und unten ausgerichtet ist und Deine Hüften direkt über den Fersen sind.
2. Halte Dich an einer Tür oder einem Stuhl fest und halte die Arme gerade. Achte darauf, dass die Hüfte nicht nach vorne rutscht, während Du die Wiederholungen ausführst.
3. Für den ersten Schritt zeigen die Zehen geradeaus.
4. Rolle dich auf den Fußballen ab, wobei du das Gewicht gleichmäßig auf alle fünf Zehen verteilst.
5. Senke die Fersen in einer gleichmäßigen Bewegung zurück auf den Boden.
6. Wiederholen.
7. Für den zweiten Schritt zeigen die Zehen in einem Winkel von etwa 45 Grad nach außen.
8. Wiederhole die Schritte 3 und 4.
9. Für den dritten Schritt zeigen die Zehen nach innen, so dass sich die großen Zehen berühren.
10. Wiederhole die gesamte Sequenz wie auf dem Programm angegeben

7- Upper Spinal Floor Twist

Wie man diese E-cise™ durchführt

1. Lege Dich in der fetalen Position auf eine Seite und strecke die Arme schulterbreit vor Dir aus.
2. Lege Deine Knie direkt übereinander, wo sie während der gesamten E-Übung bleiben sollten.
3. Öffne den oberen Arm, hebe ihn nach oben und über Deinen Körper zur anderen Seite und lasse ihn auf dem Boden, oder so nah am Boden wie möglich, ruhen.
4. Bewege Deinen Kopf und schaue in ~~die gleiche~~ Richtung ~~wie der Arm~~ des Armes.
5. Lasse Deine Knie NICHT auseinander gehen, während Du den Arm auf die andere Seite bewegst.
6. Benutze Deine untere Hand, um Deine Knie zusammenzuhalten und halte sie übereinander.
7. Denke daran zu atmen.
8. Erlaube Deinem Körper, sich zu öffnen.
9. Halte die Position wie auf Deiner Karte angegeben.
10. Wechsle die Seite und wiederhole.

8- Assistierter Hüftheben

Wie man diese E-cise™ durchführt

1. Lege Dich auf den Rücken, mit den Füßen an der Wand, und beuge die Knie in einem Winkel von etwa 90 Grad.
    a. Lass die Füße gerade nach oben zeigen, in einer Linie mit Deinen Knien und Hüften.
2. Kreuze den Knöchel des einen Fußes bis knapp über das andere Knie.
    a. Wenn Du dabei deinen Hintern vom Boden abhebst, dann gehe weiter von der Wand weg.
3. Drücke das gekreuzte Bein mit Hilfe Deiner Hüftmuskeln an die Wand.
    a. Lasse nicht zu, dass sich Deine Hüfte zur Seite verschiebt.
    b. Halte die Wirbelsäule in einer Linie.
4. Halte diese Position wie in Deinem Programm angegeben.
5. Wechsle die Seite und wiederhole.

9- Fußdrehung im Liegen

Wie man diese E-cise™ durchführt

1. Lege Dich auf den Rücken, die Knie sind gebeugt die Füße stehen flach auf dem Boden und zeigen geradeaus.
2. Lege Deine Arme auf Schulterhöhe zur Seite, die Handflächen liegen flach auf dem Boden.
3. Kreuze den linken Knöchel über dem rechten Knie und drehe die Knöchel/Knie zum Boden.
4. Der linke Fuß sollte nun flach auf dem Boden stehen, zusammen mit der Außenseite des rechten Beins.
5. Schaue in die entgegengesetzte Richtung und entspanne Deine Schultern.
6. Drücke das linke Knie mit Hilfe der linken Hüftmuskulatur von Deinem Körper weg.
7. Halten wie in dem Programm angegeben, wechsle die Seite und wiederhole.

10- Hip Crossover Stretch - Handflächen nach unten

Wie man diese E-cise™ durchführt

1. Lege Dich auf den Rücken, die Knie sind gebeugt die Füße stehen flach auf dem Boden und zeigen geradeaus.
2. Lege Deine Arme auf Schulterhöhe zur Seite, die Handflächen liegen flach auf dem Boden.
3. Kreuze den linken Knöchel über dem rechten Knie und drehe die Knöchel/Knie zum Boden.
4. Der linke Fuß sollte nun flach auf dem Boden stehen, zusammen mit der Außenseite des rechten Beins.
5. Schaue in die entgegengesetzte Richtung und entspanne Deine Schultern.
6. Drücke das linke Knie mit Hilfe der linken Hüftmuskulatur von Deinem Körper weg.
7. Halten wie in dem Programm angegeben, wechsle die Seite und wiederhole.

11- Hip Ups Assisted

Wie man diese E-cise™ durchführt

1. Knie Dich auf den Boden und stelle Deine Knie und Knöchel hüftbreit auseinander.
2. Setze Dich nach hinten auf Deine Fersen und stütze Dich mit den Händen hinter dir auf 2 Blöcke.
3. Deine Finger sollten nach vorne zeigen.
4. Drücke Deine Hüften nach oben und wölbe Deinen Rücken, dann senke Deine Hüften auf Deine Fersen zurück.
5. Wiederhole die Übung wie in Deinem Programm angegeben

12- Modified IT Band Stretch

Wie man diese E-cise™ durchführt

1. Lege Dich auf den Rücken, die Knie sind angewinkelt, die Füße stehen in einer Linie mit den Hüften und zeigen geradeaus.
2. Strecke Deine Arme zu den Seiten aus, die Handflächen zeigen nach unten.Kreuze das rechte Bein über das linke Bein, so dass Dein rechter Fuß nahe am Boden ist.
3. Drehe die Beine nach rechts, während Du Deinen Kopf nach links drehst.
4. Die rechte Hüfte sollte auf dem Boden bleiben.
5. Entspanne die Schultern und erlaube Deinem rechten Bein, das linke Bein nach unten zu ziehen, um die Dehnung zu verstärken.
6. Halte die Position wie im Programm angegeben.
7. Wechsle die Seite und wiederhole.

13- Cats & Dogs

Wie man diese E-cise™ durchführt

1. Beginne auf Deinen Händen und Knien, wobei sich Deine Handgelenke direkt unter Deinen Schultern und Deine Knie direkt unter Deinen Hüften befinden.
2. CAT: Beginnend mit den Hüften, kippe das Becken, um den unteren Rücken und die Wirbelsäule zur Decke hin zu runden, während du den Kopf fallen lässt und deine Schulterblätter voneinander wegziehst.
3. DOG: Beginne mit den Hüften,-kippe das Becken nach vorne, um einen Bogen in den Rücken zu legen, während Du die Schulterblätter zusammenklappst und zur Decke hoch siehst. Achte darauf, dass Du Deine Schultern nicht in Richtung der Ohren hebst.
4. Diese Übung fördert die beidseitige Beugung und Streckung der Wirbelsäule und belastet gleichzeitig die Schulter- und Hüftgelenke

14- Active Cobra

Wie man diese E-cise™ durchführt

1. Lege Dich auf den Bauch und stütze den Kopf und die Brust auf die Ellbogen.
2. Halte den Kopf hoch und schaue geradeaus.
3. Spreize deine Knie so weit wie möglich auseinander und stelle die Fußsohlen zusammen.
4. Ziehe die Hände auseinander, so dass sich die Schultern entspannen und die Hände außerhalb deiner Ellenbogen sind.
    a. Deine Daumen sollten gerade sein und zur Decke zeigen (Hände zu lockeren Fäusten geschlossen).
    b. Deine Unterarme sollten Kontakt zum Boden haben.
    c. Die Ellenbogen sollten schulterbreit oder etwas weiter als schulterbreit auseinander sein.
5. Halte diese Position während jedes Satzes.
6. Drücke die Unterseiten Deiner Füße zusammen und lasse dann los.
7. Wiederhole den Satz wie in deinem Programm angegeben.

15- Static Back Arm Glides

Wie man diese E-cise™ durchführt

1. Lege Dich auf den Rücken und lege die Beine über einen großen Block oder Stuhl, die Knie sind bei 90 Grad gebeugt.
2. Lasse Deine Arme flach auf dem Boden liegen und hebe beide Arme nach oben, bis sie direkt aus der Schulter herauskommen.
3. Beuge Deine Ellbogen, um einen 90 Grad Winkel zu bilden, wobei die Handrücken auf dem Boden liegen.
4. Gleite mit beiden Armen und Händen über den Boden, so dass sich die Hände über deinem Kopf treffen.
5. Kehre sie in die Ausgangsposition zurück und wiederhole wie in deinem Menü angegeben

16- Static Back Pull-Overs

Wie man diese E-cise™ durchführt

1. Lege Dich auf den Rücken und lege die Beine über einen großen Block oder Stuhl, die Knie sind 90 Grad gebeugt.
2. Entspanne die Beine, den unteren Rücken und den Bauch.
3. Strecke die Arme gerade nach oben über Deine Brust, die Ellenbogen sind verschränkt und die Hände sind zusammen.
4. Senke nun die Hände über dem Kopf auf den Boden.
5. Spanne Deine Bauchmuskeln nicht an, halte den Bauch und den unteren Rücken entspannt.
6. Lasse die Arme nicht am Ellenbogen abknicken, halte sie während der gesamten E-Übung gerade.
7. Wenn Du Deine Hände nicht ganz auf den Boden hinter Dir senken kannst, gehe nur so tief, wie es Dir möglich ist, während Du die gerade Armhaltung beibehältst.
8. Komme in die Ausgangsposition zurück und wiederhole die Übung wie auf dem Programm angegeben.

17- Static Back Rückwärts Drücken

Wie man diese E-cise™ durchführt

1. Lege Dich auf den Rücken und lege die Beine über einen Block oder Stuhl.
2. Entspanne die Beine, den Rücken und den Bauch.
3. Bringe die Arme in eine angewinkelte Position direkt aus deinen Schultern heraus.
    a. Beuge die Ellenbogen um 90 Grad, die Hände sind in einer Faust, die zur Decke zeigt.
    b. Drücke nun die Schulterblätter nach unten und zusammen und lasse dann los.
        i. Versuche, Deine Bauchmuskeln zu entspannen und versuche NICHT, nur die Ellbogen in den Boden zu drücken - konzentriere Dich auf das Zusammendrücken und Loslassen der Schulterblattmuskeln.
4. Wiederhole die Übung wie in Deinem Programm angegeben

18- Läuferstreckung

Wie man diese E-cise™ durchführt

1. Knie dich auf den Boden und platziere die Rückseite deiner linken Ferse an der Vorderseite deines rechten Knies.
    a. Achte darauf, dass du auf den Zehen deines rechten Fußes stehst, wobei die Unterseite des Fußes hinter dich zeigt
    b. Halte den linken Fuß, das rechte Knie und den rechten Fuß in einer Linie zueinander
2. Stehe auf und beuge dich vor, während du deine Hüfte nach hinten rollst, um einen Bogen in deinen unteren Rücken zu machen.
    a. Die Ferse des rechten Fußes sollte nun auf dem Boden sein
3. Spanne deine Oberschenkel an und entspanne deinen Oberkörper
    a. Verlagere dein Gewicht auf die Innenseite jedes Fußes und halte deinen unteren Rücken gewölbt
4. Halte die Position wie auf deinem Menü angegeben
5. Wechsle die Seite und wiederhole die Übung

19- Airbench

Wie man diese E-cise™ durchführt

1. Stelle Dich mit dem Rücken an eine Wand, Füße und Knie hüftbreit auseinander und die Füße zeigen geradeaus.
2. Gehe mit Deinen Füßen von der Wand weg und gleite gleichzeitig mit dem Körper nach unten.
3. Du “sitzt” auf einem unsichtbaren Stuhl ɨ die Knie sind ca. 105 Grad gebeugt
4. Die Hüften sind nur etwas höher als die Knie; Deine Knöchel sind etwas vor den Knien.
5. Dein unterer Rücken sollte komplett flach an der Wand liegen.
6. Deine Arme können an den Seiten herabhängen oder die Hände sanft auf dem Schoß ruhen.
7. Halte wie im Programm angegeben.
6. Halte das Gewicht in den Fersen, drücke Dich nicht auf den Zehen nach vorne.

MACHE DIESE E-ÜBUNG NICHT IN SOCKEN!

FÜHRE DIESE ÜBUNG IN SPORTSCHUHEN ODER AUF EINER YOGAMATTE AUS!

20- Static Back

Wie man diese E-cise™ durchführt

1. Lege Dich auf den Rücken und lege die Beine über einen aufblasbaren großen Block, über einen Stuhl oder eine Liege.
2. Deine Arme liegen im 45 Grad Winkel und die Handflächen zeigen nach oben.
3. Versuche Deinen oberen Rücken zu entspannen und bemerke, ob Dein unterer Rücken gleichmäßig von links nach rechts flach ist.
4. HALTEN