

Handout zur Workshopreihe April/Mai 2022

„Home-Workout – Zuhause fit bleiben“

1. PART: Aufwärmen / Mobilisieren

- Halswirbelsäule: Sitzende oder stehende Position einnehmen. Den Kopf nach vorne bewegen und das Kinn Richtung Brust annähern. Die Position für 5 bis 10 Sekunden halten. Aus dieser Position den Kopf nach rechts drehen und die Endposition für 5 bis 10 Sekunden halten. Dieselbe Bewegung zur anderen Seite durchführen und ebenso 5 bis 10 Sekunden halten.
- Kreisen von Schulter und Hüfte
- Beugen und Strecken des Sprung- und Kniegelenks

2. PART: Kräftigung

- **Kräftigung Halswirbelsäule**

(2 Serien, 12 Wiederholungen)

Stand oder sitzend durchführbar, die Handflächen mit verschränkten Fingern an den Hinterkopf. Die Ellenbogen sind nach außen gespreizt. Druck mit dem Hinterkopf nach hinten ausüben und die Handflächen halten dagegen. Die Position 10 Sekunden halten.



- **Stabilisierung der aufrechten Körperhaltung**

(2 Serien, 12 Wiederholungen)

Hüftbreiter Stand, die Handflächen eng vor der Brust aneinander bringen. Die Schultern nach hinten, unten begeben, indem man die Schulterblätter zusammenzieht. In dieser Position die Handflächen aneinanderdrücken und für 10 Sekunden halten.



- **Verbesserung der Schulterrotation**

(2 Serien, 12 Wiederholungen)

Hüftbreiter Stand, die Arme befinden sich im rechten Winkel und die Ellenbogengelenke eng am Körper halten. Die Handflächen zeigen nach oben, nun die Unterarme soweit nach außen führen, dass die Oberarme weiterhin Kontakt zum Körper haben. In der Endposition die Schultern intensiv nach unten ziehen und diese Position für 5 Sekunden halten. Danach die Arme wieder nach innen führen. Man kann die Übung auch mit Hanteln, Wasserflaschen oder Theraband durchführen.

- **Lockerung Schultergelenk, Kräftigung Nacken, oberer Rücken und Schultern**

(2 Serien, 12 Wiederholungen)

Hüftbreiter Stand, die Arme werden in Brusthöhe nach vorne gestreckt, die Handflächen zeigen dabei nach innen. Anschließend die Arme mit angewinkelten Ellenbogen so weit wie möglich nach hinten führen – Schulterblätter zusammenführen. Danach wieder in die Ausgangsposition zurückkehren und darauffolgend die gestreckten Arme zur Seite öffnen. Die Übung abwechselnd mit gebeugten (angewinkelten Ellenbogen) und gestreckten Armen durchführen.

- **Kräftigung gesamte Rückenmuskulatur**

(2 Serien 12-15 Wiederholungen)

Hüftbreiter Stand, die Arme befinden sich in U-Haltung, danach die Arme ins „W“ führen dabei die Schultern nach unten setzen. Danach wieder ins „U“ zurückkehren und darauffolgend die Arme in die „V“ Position nach oben strecken.



- **Übung für die Venen**

(2 Serien 12 Wiederholungen)

Das rechte Bein vom Boden abheben und damit eine 8 zeichnen, danach das Bein wechseln.

- **Kräftigung ganzer Körper**

(2 Serien 12 – 15 Wiederholungen)

Vierfüßlerstand, diagonal Arm und Bein strecken, den gestreckten Arm nach oben führen, der Kopf dreht mit die Position 3 bis 5 Sekunden halten. Danach in die Ausgangsposition zurückkehren ohne Knie und Hand abzusetzen.

- **Rumpfdrehen im Sitzen – Kräftigung gesamte Bauchmuskulatur**

(2 Serien 12 – 15 Wiederholungen)

Hinsetzen auf den Boden, die Knie anwinkeln und die Fersen aufstellen. Den Oberkörper gestreckt etwas nach hinten lehnen. Die Arme waagrecht nach vorn strecken. Den Rumpf nach rechts drehen. Die Arme drehen passiv mit. Halten, zurück und gleich im Anschluss zur linken Seite drehen. Danach wechselseitig fortfahren. Der Oberkörper soll aufrecht bleiben und die Schultern immer auf derselben Höhe.

Variante schwieriger: Wenn man den Oberkörper mehr zurückneigt oder man einen Gegenstand in der Hand hält.

- **Brücke – Kräftigung unterer Rücken, Oberschenkelrückseite und Gesäßmuskulatur**

(2 Serien 12 – 15 Wiederholungen)

Rückenlage, die Beine sind angewinkelt, heben und senken vom Gesäß, das Gesäß nicht ablegen kurz vorm Boden stoppen. Die Arme pendeln vorwärts & rückwärts. Das Pendeln der Arme ist möglich, weil das Gesäß bei der Übung angehoben und abgesenkt wird, somit liegt nicht der ganze Rücken auf den Boden auf.

- **Dolphin Plank - Kräftigung ganzer Körper**

(2 Serien 12 – 15 Wiederholungen)

Unterarmstützposition einnehmen, das Gesäß nach oben führen (Klappmesser), danach wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.

3. PART: Dehnen – Cool Down

- **Dehnen seitliche Nackenmuskulatur**

Ausführung: Hüftbreiter Stand, die Arme befinden sich locker neben dem Körper. Den Kopf nach links neigen. Die rechte Handfläche zieht zu Boden. Die Position 20 Sekunden halten. Danach die Seite wechseln.



- **Dehnen Brustmuskulatur**

Ausführung: Hüftbreiter Stand, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen. Die gestreckten Arme in Seithochhalte und die Handflächen zeigen dabei nach vorne. Die Arme nach hinten oben ziehen. Die Position 20 Sekunden halten.



- **Dehnen Hüftbeuger**

Ausführung: Ausfallschritt, hinteres Bein leicht gebeugt, der Oberkörper ist aufrecht und das Becken nach vorne schieben. Die Position 20 Sekunden halten. Danach das Bein wechseln.