

Corona-Notfall - Fitnessprogramm

Hallo liebe Mitglieder!

Um in diesen Zeiten trotzdem weiterhin fit zu bleiben, haben wir Euch ein einfaches Trainingsprogramm mit Aufwärmübungen, Kräftigungs- und Dehnungsübungen zusammengestellt. Haltet Euch weiterhin fit und bleibt gesund! Wir sehen uns bald wieder in der Halle.

Herzliche sportliche Grüße
Euer TV Langendreer 1882

Aufwärmen:

1. **(Walk)** Wir marschieren schwungvoll auf der Stelle. **(bis 30 zählen)**
Dabei werden die Arme angewinkelt und schwingen kräftig mit.
2. Wir marschieren schwungvoll weiter.
 - R-Arm kreisen, vor und zurück **(15 – 20x)**
 - L-Arm Kreisen, vor und zurück **(15 – 20x)**

 - Die Arme zur Seite strecken (90 Grad Winkel), Handflächen zeigen nach oben **(bis 30 zählen)**
 - Handflächen zur Schulter auf und ab bewegen **(10 WH)**

 - Die Arme zur Seite strecken (90 Grad Winkel), Handflächen zeigen nach unten, **(bis 20 zählen)**
 - kleine Kreisbewegungen vor und zurück **(je 15 – 20x)**
3. **Auslockern:** tief einatmen mit einer Kreisbewegung nach oben und ausatmen nach unten
4.
 - Die Beine im Wechsel mit KICK nach vorn strecken und die Arme diagonal gegenseitig vorführen **(15 – 20x) Finger Spreizen**
 - Die Beine im Wechsel mit KICK nach hinten strecken und die Arme diagonal gegenseitig vorführen **(15 – 20x) Finger Spreizen**
 - Die Beine im Wechsel mit KICK zur Seite strecken – vom Körper weg (Abduktion) und die Arme diagonal gegenseitig vorführen **(15 – 20x) Finger Spreizen**

5. **(Knee-Lift)** Wir marschieren schwungvoll weiter.
In der Gehbewegung die Knie bis zur Hüfte anheben. Im Wechsel tippt nun diagonal die Hand auf gegenüberliegende das Knie. **(15 – 20x)**
6. **(Knee-Lift)** Wir marschieren schwungvoll weiter.
Die Knie werden beim Anheben nach außen gestellt. Die Arme pumpen abwärts r und l am gehobenen Knie vorbei. **(15 – 20x)**
7. Auslockern: Schultern, Arme und Beine, tief einatmen und ausatmen
Wer mag darf dieses Lockerungen gern immer wieder zwischendurch machen.
8. Schulterbreiter Stand: „Skifahren“ in der Hockstellung, die Arme schwingen diagonal, anschließend gleichzeitig **(je 15 – 20x)**
9. Im Stand: Schultern kreisen lassen vorwärts anschl. Rückwärts
10. Nacken, Schulter Dehnung
(TIP: Eine Übung für zwischendurch) (3x WH)
 - Schultern bis an die Ohrläppchen hochziehen
 - Schultern und Schulterblätter im Rücken zusammenführen
 - Schulterblätter in die Hosentaschen stecken**Diese Übung könnt Ihr mehrmals am Tag auch zu Hause oder bei der Arbeit machen.**

Im Sitzen geht es weiter:

11. Aufrechter Sitz, wir spüren die Sitzbeinhöcker auf der Matte, den Kopf zieht ein unsichtbares Gummiband zur Decke, die Beine sind ausgestreckt und die Fußspitzen zeigen nach vorn und zurück **(20 – 30 WH)**



12. Sitzposition etwas nach hinten abstützen, das Brustbein strahlt und wir lächeln die ganze Zeit
r-Bein anheben, anschließend Fußkreisen, rechts und links herum
(je 20 WH)
l-Bein anheben, anschließend Fußkreisen, rechts und links herum
(je 20 WH)



13. Sit'n Lift

- Sitzposition etwas nach hinten abstützen
Die Beine werden aufgestellt
Brustbein anheben den Bauch fest anspannen
Im Wechsel je ein Bein nach vorn strecken
(beide Knie auf gleicher Höhe) **(2x 10-15WH)**
Der Rücken bleibt gerade, Knie durchstrecken,
Fußspitze zum Körper heranziehen,
Je näher die Oberschenkel am Körper sind, so intensiver arbeiten die Muskeln!



In der Rückenlage geht es weiter:

- 14. Situps:** Die Beine im rechten Winkel anheben, Kopf und Schultern anheben
Schulterblätter heben sich nur etwas, Beine diagonal wegstrecken, dabei Hände auf gegenüberliegendem Knie, **(3x 5-10 WH)**
Wenn zu Beginn zu schwer, Beine nur anwinkeln und Kopf und Schultern anheben.

15. **Schulterbrücke:** Die Füße aufstellen. Einatmen. Beim Ausatmen Bauch und Becken anspannen und den Rücken anheben. Wie eine Perlenkette die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel Richtung Decke anheben bis eine gerade Linie sich bildet.

- **Die Fersen im Wechsel leicht anheben.**
- Strecken (Füße nach vorn, Daumen verschränken und Arme hinter den Kopf ablegen).
- **Ein Bein vom Körper weg strecken, Zehen sind dabei angezogen**
- Strecken (Füße nach vorn, Daumen verschränken und Arme hinter den Kopf ablegen).
- **Die Fersen im Wechsel leicht anheben.**
- Strecken (Füße nach vorn, Daumen verschränken und Arme hinter den Kopf ablegen).

Becken bleibt stabil, Perlenkette, **(3 WH)**

In der Bauchlage geht es weiter:



2. (2x 10 WH) jede Seite

Cool-Down zum Abschluss:

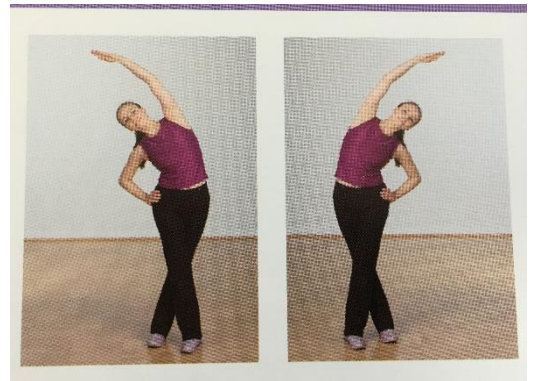
Katzenbuckel im Stand



(3-5 WH)

Seitendehnung:

- Kreuze deine Beine, rechtes Bein vor linkes
- Rechte Hand in die Hüfte stemmen
- Linker Arm nach oben strecken
- Oberkörper zur rechten Seite beugen
- Tief durchatmen, 30 Sek. Lang halten
- + andere Seite



Zur Entspannung ein paar Atemübungen

Hinweise zum Ein- und Ausatmen:

- Atme tief in den Bauch hinein und spüre, wie die Bewegung des Zwerchfells den Bauch nach außen wölbt.
- Lasse Dir Zeit für das Ausatmen. Als Faustregel sollte das Ausatmen doppelt so lang dauern wie das Einatmen.
- Eine Atempause nach dem Ausatmen ist normal.
- Warte, bis Dein Körper wieder von selbst nach dem Einatmen verlangt.

Schlüsselbeinatmung

Lege die Hände auf den oberen Teil des Brustkorbs. Atme 3x langsam ein und aus wieder ein, sodass sich der Brustkorb leicht anhebt. Deine Hände spüren dabei das Heben und Senken des Brustkorbs.

Einatmen immer durch die Nase, Ausatmen durch den Mund.

Brustatmung

Atme normal tief aus. Lege nun die Hände beiderseits des Brustbeins auf die unteren Rippen, so dass sich die Fingerspitzen fast berühren. Beim Einatmen fühlst Du, wie sich die Rippen weit nach außen dehnen und die Hände sich voneinander entfernen. Beim Ausatmen nähern sich die Fingerspitzen wieder einander an. Atme 3x langsam ein und aus.

Einatmen immer durch die Nase, Ausatmen durch den Mund.

Bauchatmung

Lege nun Deine Hände in Höhe des Nabels auf den Bauch. Atme entspannt aus. Beim Einatmen hebt sich Deine Bauchdecke, die Hände werden nach oben gedrückt. Beim Ausatmen sinkt die Bauchdecke wieder zusammen und die Hände senken sich. Atme 3x langsam ein und aus.

Einatmen immer durch die Nase, Ausatmen durch den Mund.