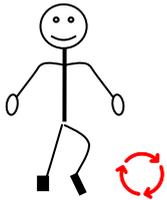


Fit in der Corona-Krise

Übungen mit Wasserflaschen



Aufwärmung:



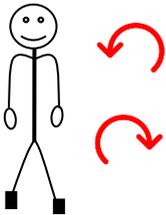
Aufwärmung = Aufrechter Hüftbreiter Stand. Beginne das Fußgelenk zu kreisen, mal links herum, mal rechts herum. 20-30 Sek. lang. Dann ist Seitenwechsel.



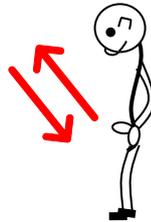
Aufwärmung = Nun kreise deine Knie. Fasse mit deinen Händen deine Knie und beginne durch Bewegungen der Knie mit dem Kreisen. Auch hier wieder in jede Richtung. 20-30 Sek. lang.



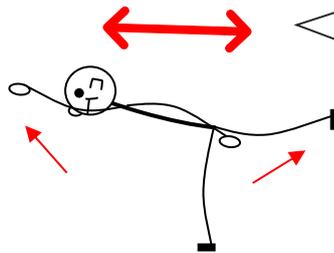
Aufwärmung = Wir gehen wieder ein Stück höher. Wir kreisen die Hüfte. Legt Eure Hände dafür an die Hüfte und es geht los. In beide Richtungen drehen. Je 20-30 Sek. lang.



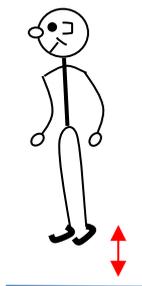
Aufwärmung= Wir gehen wieder etwas höher und Kreisen nun die Schultern. Der Schultergürtel ist locker und die Arme dabei hängen lassen. Nun nach hinten und vorne kreisen. 20-30 Sek. lang



Aufwärmung= Wir sind oben angekommen und kreisen jetzt mit dem Kopf. Den Kopf allerdings nur im Halbkreis von rechts nach links. **Das Kreisen nach hinten wird ausgespart.** 20-30 Sek. lang



Aufwärmung= Nun stellt Euch vor Ihr seid Gummiband. Lasst den Oberkörper, deine Arme und deinen Kopf locker Richtung Boden hängen. Deine Lendenfaszie ist jetzt gedehnt. Mit der Einatmung spanne deine Körpermitte an. Mit der Ausatmung zieh dich in die Standwaage hinein. Ziehe deine Arme weit nach vorne, dein rechtes Bein inklusive der Fußspitze weit nach hinten Der Rücken ist gestreckt. Aktiviere nun die Bauch-, Rücken, Beckenboden- und P-Muskulatur. Dein Blick bleibt Richtung Boden gerichtet. Mit der Einatmung gehe wieder zurück in die Ausgangsposition. Mit der folgenden Ausatmung wird das andere Bein gestreckt. Wiederhole 4-6-mal pro Seite.

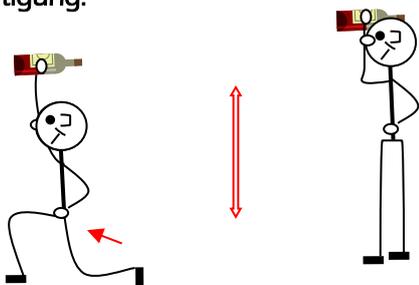


Aufwärmung= Werdet vom Gummiband zum auf und ab hüpfenden Gummiball. Versucht eine Rundum-Körperspannung aufzubauen. Springt mit beiden Beinen nach oben in die Luft und kommt mit fast gestreckten Knien wieder auf. Die Intensität der Körperspannung, die leicht gebeugten Beine, der kurze Bodenkontakt entscheiden, ob Ihr die elastischen Achillessehnen und Beinfaszien oder eher die Muskulatur trainiert. 20-30 Sek. lang

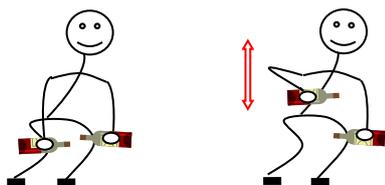


Aufwärmung= Springt von einem Bein auf das andere und zieht abwechselnd ein Knie nach oben. Spannt dabei Hände und Finger auf. Winkelt die Arme an und führt die Unterarme schnell wechselnd am Körper entlang. 20-30 Sek. lang

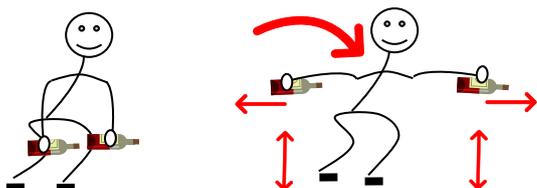
Kräftigung:



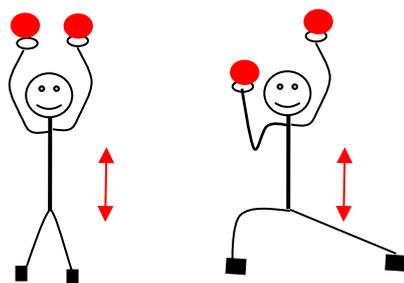
Ganzkörperübung= Enger Stand. Die rechte Hand an die Hüfte. In der linken Hand haltet Ihr eine kleine Wasserflasche. Den linken Arm auf Schulterhöhe zur Seite anheben. Den Unterarm anwinkeln und die Flasche längs neben den Kopf halten. Verlagert das Gewicht auf den rechten Fuß. Mit der Ausatmung macht der linke Fuß einen weiten Ausfallschritt nach hinten. Der Po senkt sich und gleichzeitig den linken Arm mit der Flasche nach oben strecken. Körperspannung. Einatmen und in die Ausgangsposition zurückkehren. 10-mal wiederholen. Dann ist Seitenwechsel.



Kräftigt oberen und unteren Rücken, Biceps= Hüftbreiter Stand. Knie leicht gebeugt. Gesäß zieht nach hinten unten. Schwerpunkt auf den Fersen. Den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne lehnen. Den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten. Blick geht zum Boden. Mit der Ausatmung zieht der rechte Arm auf Brusthöhe hoch. Der Ellbogen zieht dabei nach hinten. Die Hand drückt die Flasche fest zusammen. Körperspannung halten. Einatmen und den Arm wieder absenken. Mit der folgenden Ausatmung ist der andere arm dran. 10-20-mal wiederholen.



Kräftigt oberen und unteren Rücken= Hüftbreiter Stand. Knie leicht gebeugt. Gesäß zieht nach hinten unten. Schwerpunkt auf den Fersen. Den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne lehnen. Den Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten. Blick geht zum Boden. Mit der Ausatmung die Flaschen fest zusammendrücken. Die Arme auf Schulterhöhe waagrecht anheben. Die Schultern bleiben dabei tief. Die Schulterblätter nun fest zusammenziehen. Körperspannung halten. Daumen nach außen ziehen. Einatmen und die Arme wieder absenken. 10-20-mal wiederholen.

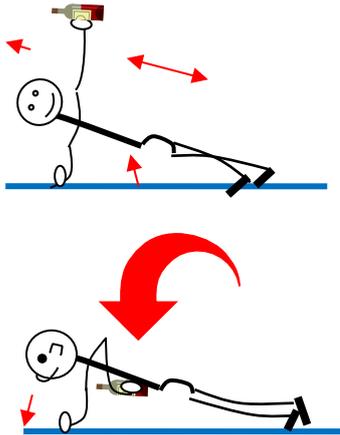


Ganzkörperübung= Hüftbreiter Stand. Rumpfspannung aufbauen. Bauchnabel zieht nach innen. Die Wasserflaschen in beiden Händen senkrecht nach oben halten. Flaschen fest zusammendrücken. Mit der Ausatmung den rechten Fuß mit einem großen Ausfallschritt nach rechts setzen. Das rechte Bein wird dabei automatisch gebeugt. Das linke Bein wird gleichzeitig gestreckt und der Po sinkt nach unten. Gleichzeitig den rechten Ellbogen auf Ohr Höhe absenken. Den linken Arm gestreckt lassen. Körperspannung einen Moment halten. Mit der Einatmung wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Mit der folgenden Ausatmung nun zur anderen Seite starten. 10-20-mal wiederholen.

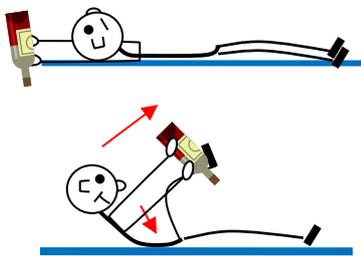


Ganzkörperübung= Hüftbreiter Stand. Die Wasserflaschen in beiden Händen halten. Die Handrücken zeigen nach außen. Die Arme in U-Haltung nehmen. Schulterblätter nach hinten unten ziehen. Mit der Ausatmung Bauchnabel anspannen und tief in die Hocke gehen. Den Po dazu weit nach hinten schieben und den Oberkörper leicht nach vorn lehnen. Schwerpunkt auf die Fersen legen. Achtet auf einen geraden Rücken. Armhaltung bleibt so. Mit der Einatmung die Beine dynamisch durchstrecken. Oberkörper aufrichten. Gleichzeitig die Arme Senkrecht nach oben stecken. 10-20-mal wiederholen.

Kräftigung:



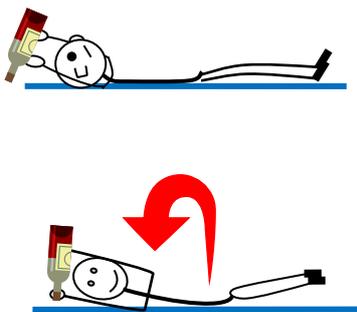
Kräftiger Rumpf Arme, Taille, Rücken= Geht auf die rechte Seite in den Seitstütz. Rechter Ellbogen befindet sich unter der Schulter. Die Füße auf die Innenkante aufsetzen. Der linke Fuß ist vor dem rechten. Den linken Arm senkrecht mit der Wasserflasche in der Hand nach oben stecken. Rumpfspannung aufbauen. Mit der Ausatmung den linken Arm unter der Brust so weit wie möglich auf die andere Körperseite führen, dazu den Körper über die Zehen um die Längsachse drehen. Mit der Einatmung wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. 5-10-mal wiederholen. Dann ist Seitenwechsel.



Kräftigt die gerade Bauchmuskulatur= In Rückenlage. Arme und Beine sind lang ausgesteckt. Hier halten wir nun eine **große** Wasserflasche in beiden Händen. Die Arme einige Zentimeter über den Boden halten. Rumpfspannung aufbauen. Bauchnabel nach innen ziehen. Mit der Ausatmung den Oberkörper anheben und die Arme schräg nach vorn oben strecken. Gleichzeitig das rechte Bein anwinkeln und zur Brust ziehen. Die Flasche über das Schambein in Richtung Fuß führen. Kurz halten. Mit der Einatmung dann in die Ausgangsposition zurückkehren. Jetzt mit dem anderen Bein wiederholen. 5-10-mal wiederholen.

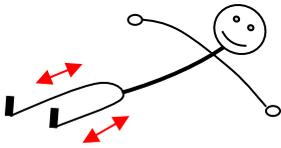


Kräftigt Rücken, Bauch, Taille- und Brustmuskulatur= Wir sitzen auf der Matte. Füße bequem aufstellen. Ziehe den Beckenboden Richtung Bauchnabel. Nehme den Oberkörper leicht zurück, sodass du dein Gewicht hinter die Sitzhöcker nehmen kannst. Kinn Richtung Brustbein. Die große Wasserflasche in beide Hände nehmen. Arme auf Brusthöhe führen. Mit der Ausatmung die Flasche fest zusammendrücken. Gehe dann in die Rotation nach links halte einen Moment atme ein und kehre in die Mitte zurück um dann mit der folgenden Ausatmung nach rechts zu drehen. 10-20-mal wiederholen.

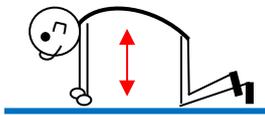


Balancetraining, Halbe Seitenrolle= Wir liegen mit dem Rücken auf der Matte. Die Arme sind nach hinten ausgestreckt. Die Beine sind bis in die Zehenspitzen ausgestreckt. Mit beiden Händen halten wir eine große Wasserflasche fest. Mit der Ausatmung Rumpfspannung aufbauen. Jetzt Arme und Beine einige Zentimeter über den Boden anheben. Halten. Ohne die Hände oder Füße zu benutzen, auf die rechte Seite rollen. Einen Moment halten. Mit der Einatmung in die Rückenlage zurück gehen und mit der folgenden Ausatmung auf die linke Seite rollen. 8-10-mal wiederholen.

Entspannung:



Dehnung der Hüftmuskulatur= Wir liegen mit dem Rücken auf der Matte. Die Arme sind locker waagrecht abgelegt. Die Beine sind ausgestreckt. Zieht die Fußspitzen heran. Nun stellt Euch vor das ihr im Wechsel mit den Fersen je ein schweres Paket weg schiebt. Gefühlt ist ein Bein länger als das andere. Geht es locker an. 8-10-mal wiederholen.



Dehnung der Rumpfmuskulatur im Vierfüßler= Geht in die Vierfüßlerposition auf die Matte. Die Knie unter die Hüfte. Die Hände unter die Schultern. Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Mit der Ausatmung zieht den Bauchnabel nach innen. Kinn zieht Richtung Brustbein. Geht in den Katzenbuckel. Zieht nicht das Gesäß zu den Fersen. Mit der Einatmung lasst Ihr Euch durchsinken ins Hängebauchschwein. Die Arme bleiben gerade. Der Blick geht schräg nach vorne. 8-10-mal wiederholen.



Dehnung des oberen Rückens, Schultern= Enger Stand. Locker nach vorn beugen und mit den Händen die jeweils gegengleiche Kniekehle greifen. Streckt die Beine so weit wie möglich durch. Das Kinn geht locker in Richtung Brust. Jetzt den Rücken so weit nach oben ziehen, bis eine Dehnung im oberen Rücken und den Schultern zu spürbar wird. Schaut einfach zu Boden -so ist der Nacken nicht mehr beteiligt. 20-30 Sek. halten.

Zum Schluss dürft Ihr den Inhalt Eurer Trainingsflaschen auch genießen und austrinken.

