



Kurzes Trainingsprogramm für zu Hause

- Hockergymnastik
- Kräftigungsübungen im Stand
- Funktionelle Gymnastik auf der Matte

Übungen vorgeführt durch:

Elvira Römhild
(Fit & Gesund - TV 21 Büchenbach)

Ariane Winter
(Seniorenbüro (SeLA) Gemeinde Büchenbach)

Harald Heubusch
(Abteilungsleitung Fit & Gesund - TV 21 Büchenbach)

Claudia Kaiser
(Fit & Gesund - TV 21 Büchenbach)



Gerade in Zeiten, in denen aufgrund von Beschränkungen oder aufgrund von eigenen Verletzungen Sport und Bewegung nur eingeschränkt möglich ist, ist es besonders wichtig trotzdem aktiv zu bleiben und zu trainieren.

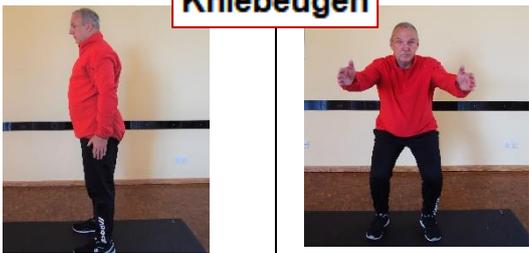
Ein tägliches Training ist neben positiven Effekten für den Körper auch für die Seele gut.

Bleiben Sie fit und gesund! 

1. Hockergymnastik

Ausgangsstellung	Endstellung	Übungsziel und Ausführung
<p style="text-align: center;">Zehen- & Fersenschaukel</p> 		<p>Aufwärmen, Mobilisierung Fuß</p> <p><u>Bewegung:</u> Fersen und Zehen erst gemeinsam, dann im Wechsel anheben und wieder senken</p> <p>Anzahl: 2 Serien zu je 60 sec.</p>
<p style="text-align: center;">Kopfbewegung</p> 		<p>Mobilisierung der Halswirbelsäule</p> <p><u>Bewegung:</u> A) den Kopf <u>langsam</u> in einer Rotation/Drehung von rechts nach links bewegen B) Anschließend den Kopf <u>langsam</u> in Richtung Brustbein und danach in Richtung Decke bewegen</p> <p>Anzahl: 3 Serien je Bewegungsrichtung</p>
<p style="text-align: center;">Schulterkreisen</p> 		<p>Mobilisierung der Schulter</p> <p><u>Bewegung:</u> Schulterkreisen 1) rechte Seite 2) linke Seite 3) gemeinsam - vorwärts / rückwärts und anschließend gegengleich</p> <p>Anzahl: jeweils 7x vor und zurück</p>
<p style="text-align: center;">Rumpfbewegung</p> 		<p>Mobilisierung der Brustwirbelsäule</p> <p><u>Bewegung:</u> Aufrechter Sitz, den Rumpf zur rechten und linken Seite rotieren, anschließend den Rumpf beugen und wieder strecken (langsam und kontrolliert ausführen)</p> <p>Anzahl: jeweils 7x rotieren und beugen/strecken</p>
<p style="text-align: center;">Kniestrecke</p> 		<p>Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur</p> <p><u>Bewegung:</u> Im Sitzen die Knie abwechselnd strecken und jeweils kurz halten, der Oberkörper bleibt aufrecht, Variante: beide Beine gleichzeitig strecken</p> <p>Anzahl: 3x10 Wiederholungen je Seite</p>
<p style="text-align: center;">Kniebeugen</p> 		<p>Kräftigung der Beinmuskulatur</p> <p><u>Bewegung:</u> Hüftbreiter Stand, aufstehen und wieder hinsetzen, auf einen geraden Rücken achten, die Arme nach vorne gestreckt und das Gesäß dabei weit nach hinten schieben</p> <p>Anzahl: 3x10 Wiederholungen je Seite</p>

2. Kräftigungsübungen im Stand

Ausgangsstellung	Endstellung	Übungsziel und Ausführung
<p style="text-align: center;">Knie nach oben</p> 		<p>Aufwärmen, Ausdauer, für die Beinmuskulatur</p> <p><u>Bewegung:</u> Auf der Stelle gehen und die Knie im Wechsel nach oben ziehen und zusätzlich die Arme gegengleich mitschwingen</p> <p>Anzahl: 2 Serien zu je 60 sec.</p>
<p style="text-align: center;">Schwungübung in der Hocke</p> 		<p>Aufwärmen, Lockern des Schultergürtels</p> <p><u>Bewegung:</u> Aus dem aufrechten Stand in die Hocke federn und dabei die Arme mitschwingen, mit der Zeit die Bewegung größer machen</p> <p>Anzahl: 2 Serien zu je 60 sec.</p>
<p style="text-align: center;">Kniebeugen</p> 		<p>Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur</p> <p><u>Bewegung:</u> Schulterbreiter Stand, beide Füße zeigen leicht nach außen, die Hüfte nach hinten schieben und die Knie langsam beugen, auf die Beinachse achten (wie auf einen Stuhl setzen)</p> <p>Anzahl: 3x10 Wiederholungen</p>
<p style="text-align: center;">Dehnung Brustmuskulatur</p> 		<p>Dehnung der Brustmuskulatur</p> <p><u>Bewegung:</u> Aufrechter Stand, die Arme sind in 90° Winkel zur Seite und nun die Arme so weit wie möglich nach hinten bewegen und dort halten</p> <p>Anzahl: 3x20 sec. halten</p>
<p style="text-align: center;">Wandstütze</p> 		<p>Kräftigung d. Arm-, Brust-, Schultermuskulatur</p> <p><u>Bewegung:</u> Eine Armlänge von der Wand entfernt hinstellen, mit beiden Händen abstützen und die Arme langsam beugen und wieder strecken. Gerader Rücken während der Übung!</p> <p>Anzahl: 3x10 Wiederholungen je Seite</p>
<p style="text-align: center;">Einbeinstand</p> 		<p>Kräftigung der Beinmuskulatur, Koordination</p> <p><u>Bewegung:</u> Standbein leicht beugen, das andere Bein anheben, Variante: das Bein nach hinten Richtung Standwaage strecken (bei Bedarf an Wand oder Stuhl anhalten)</p> <p>Anzahl: 3 Serien zu je 30 sec. Je Seite</p>

3. Funktionelle Gymnastik auf der Matte

Ausgangsstellung	Endstellung	Übungsziel und Ausführung
<p style="text-align: center;">Rückenübung - Brücke</p> 		<p>Kräftigung für die Gesäß- und Beinmuskulatur</p> <p><u>Bewegung:</u> In Rückenlage, Beine angewinkelt aufgestellt. Heben Sie nun das Becken, bis Oberschenkel und Rücken eine Linie bilden. Variante: Knie bleiben auf gleicher Höhe, abwechselnd die Beine strecken.</p> <p>Anzahl: 3x15 Wiederholungen (je Seite)</p>
<p style="text-align: center;">Fahrrad fahren</p> 		<p>Kräftigung der Bauchmuskulatur, Ausdauer</p> <p><u>Bewegung:</u> Rückenlage, die Beine gebeugt anheben und eine Radfahrbewegung in der Luft machen vorwärts und rückwärts fahren (darauf achten, dass die Lendenwirbelsäule auf dem Boden bleibt)</p> <p>Anzahl: 2 Serien zu je 60 sec.</p>
<p style="text-align: center;">Vierfüßler Stand - Rücken</p> 		<p>Mobilisierung der Wirbelsäule</p> <p><u>Bewegung:</u> Im Vierfüßler Stand hüftbreit und schulterbreit den Rücken wie eine Katze nach oben strecken, dabei Kinn Richtung Brustbein ziehen, anschließend ein Hohlkreuz machen und den Kopf in den Nacken nehmen, mit der Atmung verknüpfen</p> <p>Anzahl: 3x10 Wiederholungen</p>
<p style="text-align: center;">Knie gegen Ellbogen - Rücken</p> 		<p>Kräftigung der Rückenmuskulatur</p> <p><u>Bewegung:</u> Im Vierfüßler Stand diagonal rechtes Bein und linken Arm ausstrecken und unter dem Körper mit dem Knie den Ellbogen berühren. Anschließend Seitenwechsel</p> <p>Anzahl: 3x10 Wiederholungen</p>
<p style="text-align: center;">Kräftigung Bauchmuskulatur</p> 		<p>Kräftigung der Bauchmuskulatur</p> <p><u>Bewegung:</u> In Rückenlage, Beine anstellen. Die rechte Hand drückt gegen das abgehobene linke Bein, die andere Hand stützt den Kopf bei Bedarf, den Oberkörper etwas abheben, anschließend Wechsel, Variante: angestelltes Bein austrecken</p> <p>Anzahl: 3x10 Wiederholungen je Seite</p>
<p style="text-align: center;">Seitlage und Seitstütz</p> 		<p>Kräftigung der Gesäß- und Beinmuskulatur, Rumpfkraftigung</p> <p><u>Bewegung:</u> In Seitlage beide Beine gestreckt, oberes Bein heben und senken Alternativ: Seitstütz auf den Unterarm, das Becken abheben, bis eine Linie entsteht</p> <p>Anzahl: 3x10 Wiederholungen je Seite</p>

VIEL SPAß BEIM TRAINIEREN !