

Lektion von Martin zum «Corona»-Heimtraining des TV Gelterkinden:

Material: keines notwendig.

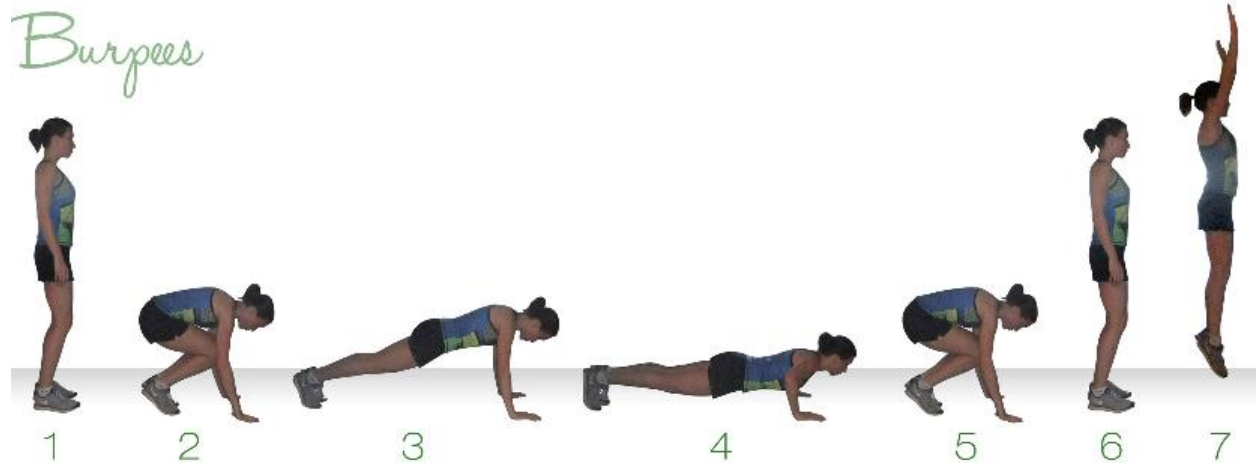
Aufwärmen

Das Musikstück «Roxanne» von «the Police» abspielen

(<https://www.youtube.com/watch?v=3T1c7GkzRQQ>)

→ Joggen/Laufen an Ort.

→ bei jedem «Roxanne» macht Ihr ein Burpee (siehe Bild; aus Stand in Hocke, in Liegestütz, Liegestützen, zurück in Hocke, Streck sprung und wieder Joggen/Laufen an Ort)



→ Dehnen:

1
Hauptwirkung:
Hals- und Nackenmuskulatur
 (Kapuzenmuskel -
 m. trapezius)

Die Seitneigung des Kopfes wird vorsichtig mit einer Hand unterstützt, bis eine Spannung an der seitlichen Halsmuskulatur fühlbar ist.



2
Hauptwirkung:
hintere Oberarmmuskulatur
 (dreiköpfiger Armstrecker -
 m. triceps brachii)

Die linke Hand drückt den rechten Ellbogen nahe am Kopf nach hinten.



3
Hauptwirkung:
Brust- und Schultermuskulatur
 (großer Brustmuskel -
 m. pectoralis major)

Mit den Händen an einem Türrahmen festhalten. Durch einen Vorwärtsschritt den Oberkörper nach vorne schieben, bis im Bereich der Brustmuskulatur beidseitig ein leichter Zug zu spüren ist.



4
Hauptwirkung:
Unterarmmuskulatur

Die Handflächen in Schulterbreite auf dem Boden abstützen, die Fingerspitzen zeigen zu den Knien. Die Handballen nun fest gegen den Boden pressen und mit dem Körper so weit wie möglich zurückgehen, bis sich eine Spannung von den Unterarmen bis zu den Schultern hin ausbreitet.



5
Hauptwirkung:
Seitliche Rumpfmuskulatur

Den Oberkörper seitwärts beugen, wobei der gestreckte Arm in Verlängerung des Rumpfes nach schräg oben zieht. Der Kopf soll diese seitliche Streckung des Körpers fortsetzen und daher nicht im Halswirbelbereich "abknicken". Durch das Überkreuzen der Beine wird die Seitendehnung intensiviert.



6
Hauptwirkung:
Rückenmuskulatur
 (langen Rückenstrecker -
 m. latissimus dorsi)

Beine nach hinten führen, und die Knie neben dem Kopf ablegen. Die Arme liegen gestreckt und entspannt auf dem Boden.
Achtung: Diese Übung unbedingt auf einer Matte ausführen! (Verletzungsgefahr)



7
Hauptwirkung:
Gesäßmuskulatur
 (großer Gesäßmuskel -
 m. gluteus maximus)

Mit dem linken Ellenbogen wird das rechte Knie auf die linke Seite gedrückt, bis man einen leichten Zug in der rechten Gesäßmuskulatur verspürt. Der Kopf wird nach hinten gedreht.



8
Hauptwirkung:
Hintere Oberschenkelmuskulatur
 (zweiköpfiger Schenkelbeuger -
 m. biceps femoris)



9
Hauptwirkung:
Hintere Oberschenkelmuskulatur
 (zweiköpfiger Schenkelbeuger -
 m. biceps femoris)



10
Hauptwirkung:
vordere Oberschenkelmuskulatur
 (vierköpfiger Schenkelstrecker -
 m. quadriceps)



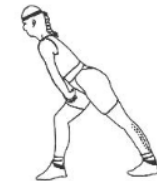
11
Hauptwirkung:
Beinmuskulatur
 (großen Schenkelanzieher -
 m. adductor magnus)

Beine mit den Ellenbogen nach unten drücken. Dadurch kann die Dehnung intensiviert werden. Die Hände umfassen dabei die Fußspitzen.



12
Hauptwirkung:
Wadenmuskulatur
 (Zwillingswadenmuskel -
 m. gastrocnemius)

Den linken Fuß mit der Ferse fest auf den Boden pressen. Den Oberkörper nach vorne beugen, bis man in der Wade einen leichten Zug verspürt.



→ Kräftigung: 1-3 Durchgänge...

1. Sid Up (10x)

Variante #2: Beinheben im Liegen

Die zweite Variante ist das Beinheben im Liegen. Diese hat den Vorteil, dass sie angenehmer für den Rücken ist, da dieser schonend auf der Matte liegt und dadurch nicht ins Hohlkreuz gelangen kann.

Ausgangsposition: In der Ausgangsstellung liegst Du flach auf dem Rücken, die Arme neben dem Körper. Die Handflächen zeigen nach oben und der Blick ist an die Decke gerichtet.

Beinheben: Nun hebst Du beide Beine in einer fließenden Bewegung gestreckt vom Boden ab, die Füße ziehen leicht zum Körper. Du kannst den Kopf anheben und das Kinn in Richtung Brust bringen oder den Kopf auf dem Boden lassen. Bei letzterem musst Du aber noch intensiver darauf achten, dass sich Dein Oberkörper unter Spannung befindet. Anschließend senkst Du die Beine wieder gestreckt in die Grundposition ab, bis sie fast den Boden berühren.

Wichtig: Achte bei der Bewegung darauf, dass sich Dein Rücken komplett auf dem Boden befindet und Du nicht in ein Hohlkreuz fällst.



2. Shoulder Tap Plank (5-10x jede Seite)



3. Rücken-Kräftigung (10x jede Seite)



Kräftigung der Gesäß- und der unteren Rückenmuskulatur Ausgangsstellung ist die Bauchlage. Stützen Sie sich auf den Unterarmen ab, der Blick ist nach unten gerichtet jetzt heben Sie ein Bein von der Unterlage ab und führen es gestreckt nach oben. Die Spannung kurz halten und etwa 10 x wiederholen danach Beinwechsel. © Gelenk-Klinik

4. Seitliche Bauchmuskulatur (10x jede Seite)

Sixpack Bauch Übungen: #9 - Hüftdreher

Der Hüftdreher ist eine beliebte, vermeintlich einfache Bauchübung für die schräge Bauchmuskulatur. Konzentriere Dich bei der Übung auf Deine Körperspannung und führe die Bewegung langsam aus.

Ausgangsposition: Zu Beginn der Übung begibst Du Dich in Rückenlage auf den Boden. Die Arme werden zur Stabilisierung seitlich vom Körper abgelegt. Die Beine werden angezogen und ungefähr in einem 90° Winkel gebeugt.

Hüfte drehen: Nun führst Du die angewinkelten Beine langsam zur Seite, indem sich deine Hüfte dreht und der untere Rücken leicht vom Boden abhebt. Du senkst die Beine so weit es geht zur Seite ab, bis sie fast den Boden berühren. In der Endposition verharrst Du für einen kurzen Moment, anschließend stellst Du deine Beine langsam wieder auf. Dann Seitenwechsel.

Achte bitte immer darauf, dass die Schulterblätter sich nicht vom Boden lösen.



Trainingsziel: 10 – 12 x pro Seite á 2 – 3 Sätze

Wichtig: Setze deine Knie nur so weit ab, wie Du die Spannung in deinem Bauch halten kannst. Die Schultern bleiben während der gesamten Übung auf dem Boden.

5. Squads (15-30x)



6. Diagonale Rückenmuskularur (10x jede Seite)



Klas Naldhardt/FIT FOR FUN

1. Vierfüßler

Das Gewicht lastet auf Knien und Händen. Bauch und Po anspannen, Blick auf den Boden, ruhig atmen. Variante a: rechtes Bein in die Horizontale heben, die rechte Fußspitze anziehen, Bein in dieser Position halten. Variante b für Geübte: wie a, jedoch dazu den linken Arm ebenfalls waagerecht halten. Haltezeit jeweils 10 bis 15 Sekunden. 3 Durchgänge pro Seite.

7. Diagonale im Sitzen (10x jede Seite)



Klax Naldhardt/FIT FOR FUN

7. Diagonale im Sitz

Beine hüftbreit. Rechte Hand zur linken Fußspitze führen, Blick folgt der Hand, linken Arm dabei nach oben hinten strecken (a). 10 bis 15 Sekunden halten. Rumpf langsam aufrichten, nun den rechten Arm nach rechts und hinten oben strecken (b), der Blick folgt erneut – und halten. 2-mal 10 bis 15 Wiederholungen pro Seite.

8. Beckenlift (10x jede Seite)



Klax Naldhardt/FIT FOR FUN

2. Beckenlift

Variante a: auf den Rücken legen und den Po so hoch heben, dass Schultern, Hüfte und Knie eine Linie bilden. Variante b: wie a, jedoch zusätzlich ein Bein heben und halten. Haltezeit jeweils 10 bis 15 Sekunden, 3-mal pro Seite. Wichtig: bei beiden Varianten immer darauf achten, dass das Becken während des Haltens nicht absinkt – die gerade Körperlinie stets beibehalten!

9. Seitenstütz (10x jede Seite)



15. Seitstütz

Klas Naldhardt/FIT FOR FUN

Seitlage, auf dem Ellenbogen aufstützen. Für die leichtere Variante Knie anwinkeln (a), sonst Beine strecken (b). Das Becken aufrichten, bis der Körper eine Gerade bildet. Dabei den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten – nicht abknicken! In dieser Position jeweils 10 bis 20 Sekunden verharren. Für beide Varianten gilt: 3-mal wiederholen. Danach Seitenwechsel.

10. Radfahren am Boden (20x)



11. Radfahren am Boden

Klas Naldhardt/FIT FOR FUN

Beine nur etwas vom Boden heben, Gewicht lastet auf den Unterarmen. Bauchmuskeln anspannen, kein Hohlkreuz. Beine strecken und beugen (Radfahrbewegung). 20 Wiederholungen, 3 Durchgänge.