

Fitness @home

Hallo liebe Sportler,

nach dem abrupten Abbruch unserer Hallensaison und den aktuellen Einschränkungen für unseren gemeinsamen Sport durch die Corona-Pandemie, haben wir euch ein kleines Fitnessprogramm für zu Hause ausgearbeitet:

Dieses kleine Workout bringt euch in Schwung und ganz wichtig, es stärkt euer Immunsystem im Kampf gegen den Corona-Virus. Die nachfolgenden Übungen könnt ihr bequem indoor oder – wenn vorhanden – im Garten turnen.

Also, nehmt euch 30 – 40 Minuten Zeit und legt los! Mit Musik macht es noch mehr Spaß!

Aufwärmen:

Wir starten mit einem **Joggen auf der Stelle** und schwingen die Arme dabei gegengleich zu den Beinen mit.

Dann bauen wir **20 – 25 Hampelmannsprünge** ein.

Danach **20 -. 25 Knieheber** /siehe Grafik.

Die Arme werden seitlich auf Schulterhöhe vom Körper weggestreckt und gehalten. Die Knie werden nun abwechselnd angezogen bis mindestens Hüfthöhe erreicht ist.



Und weiter geht es mit **High Kicks**

● High Kick

Die Arme werden in Brusthöhe angewinkelt gehalten (wie beim Boxen). Die Beine kicken nun abwechselnd nach vorne wobei das jeweilige Bein mindestens Hüfthöhe erreichen sollte. Der Wechsel erfolgt durch einen Sprung, bei dem das Gewicht auf das andere Bein verlagert wird.



- **Floor Hops**

In Vierfüßlerstellung springen die geschlossenen Beine von rechts



nach links über eine imaginäre Linie. Die Fersen werden dabei zum Po angezogen und der Rücken bildet eine möglichst gestreckte Linie zusammen mit den Armen, so dass das Gewicht des ganzen Körpers während des Sprungs auf den Armen liegt.

- **Sprint**

Auf der Stelle sprinten.

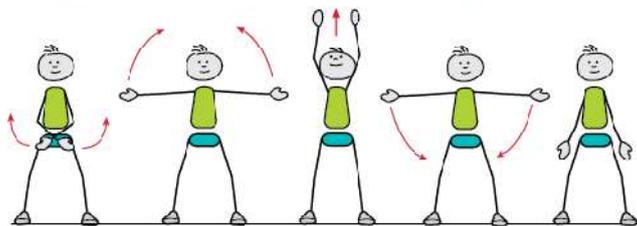
Die Arme dabei gegengleich mitnehmen.

- **Wiederholung der Übungen**

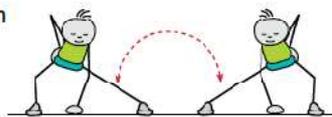
Die vorherigen Übungen werden noch zweimal wiederholt.

Dehnen:

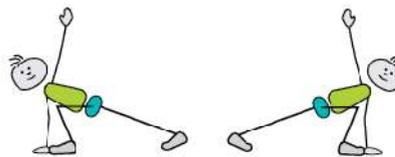
- Mit einem schulterbreiten Abstand der Beine und gebeugten Knien werden die gestreckten Arme seitlich am Körper bis zur Senkrechten nach oben geführt – dabei einatmen. Anschließend werden die Arme zurückgeführt und ausgeatmet. 5 Wiederholungen



- Bei weiterhin gegrätschter Beinposition wird das Gewicht auf das rechte und anschließend auf das linke Bein verlagert, der Arm des gestreckten Beines kann den Boden berühren.



- Ein Bein wird aus der vorherigen Position nach hinten gestreckt (dabei den Oberkörper drehen). Der hierzu nähere Arm wird stützend auf den Boden abgesetzt, während der andere Arm senkrecht nach oben geführt wird.

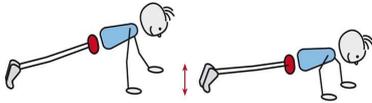


- Dehnung Hüftbeuger rechts und links

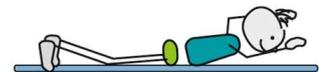
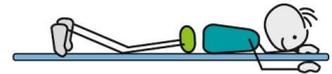


Gutes für Bauch und Rücken / Ganzkörperstabilisation

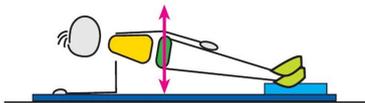
- Liegestütz 10 – 15 Stück



- Auf den Bauch legen. Nur die Fussspitzen sind aufgestellt. Oberschenkel sind weg vom Boden, Arme seitlich vom Körper angewinkelt, die Bauchmuskeln angespannt. Arme und Schultern leicht anheben und die Position 3 – 5 Sek. halten. 5 – 10 Wiederholungen.



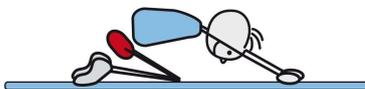
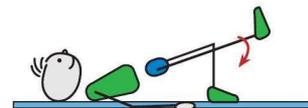
- Auf die Seite legen. Unterarm und Außenrist sind auf dem Boden. Nun das Becken hochdrücken und die Spannung halten. Der oben liegende Arm kann auch ausgestreckt werden. Seitenwechsel



- Auf den Po setzen und die Beine vom Körper wegstrecken (mit Händen, alternativ Arme vor der Brust kreuzen). Ca. 1 Min.



- Auf den Rücken legen. Schulterbrücke. Jeweils im Wechsel 1 Bein ausstrecken (ca. 10 Wiederholungen).



- Die letzte Übung Rutschhalte. Das Brustbein vorsichtig Richtung Matte schieben.

Ja, und damit wären wir auch schon am Ende!

Wir hoffen, es hat euch Spaß gemacht.

Bleibt gesund und sportlich.

Gruß

Manuela Regenbogen

Vorschau auf nächste Woche → Dehnprogramm für Läuferinnen und Läufer!