

Dein Fitnessprogramm



Nach einem kurzen Aufwärmen wählst du je

- » 3 Übungen aus dem Bereich MOBILISATION (1 Durchgang)
- » 2 Übungen aus dem Bereich KOORDINATION (1 Durchgang)
- » 5 Übungen aus dem Bereich KRAFT & STABILITÄT (1-2 Durchgänge)
- » 3-4 Übungen aus dem Bereich BEWEGLICHKEIT (1 Durchgang)

Die mit einem Stern * gekennzeichneten Übungen eignen sich zusätzlich zum Aufwärmen.



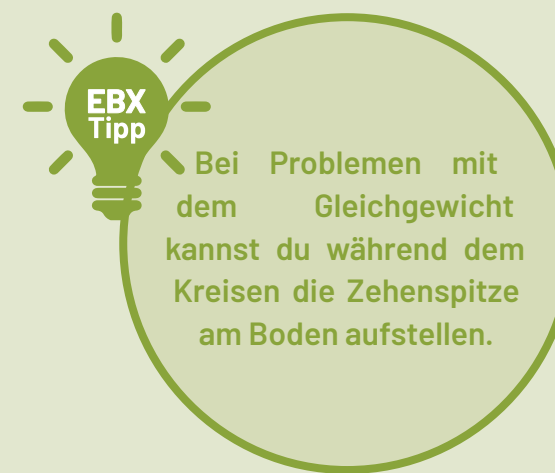
Achte bei der Wahl der Übungen darauf, dass alle Körperbereiche beansprucht werden.

Mobilisation

- » 20-25 Wiederholungen pro Übung
- » 1 Durchgang
- » Vollen Bewegungsradius ausnutzen
- » Atme bewusst ein und aus

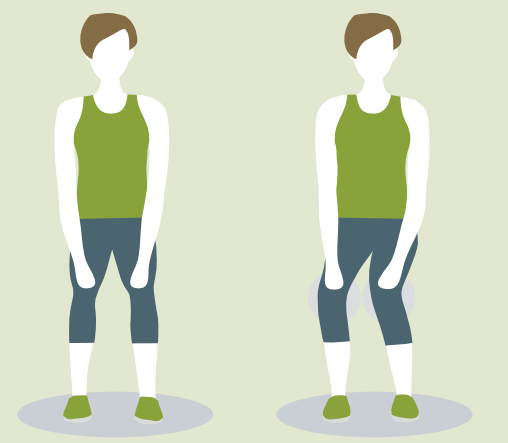
Sprungelenke mobilisieren

- » Starte hüftschmal, die Knie sind leicht gebeugt
- » Verlege das Gewicht auf ein Standbein
- » Mit dem anderen Fuß kreist du für ein paar Wiederholungen im Uhrzeigersinn und wechselst dann die Richtung
- » Seite wechseln



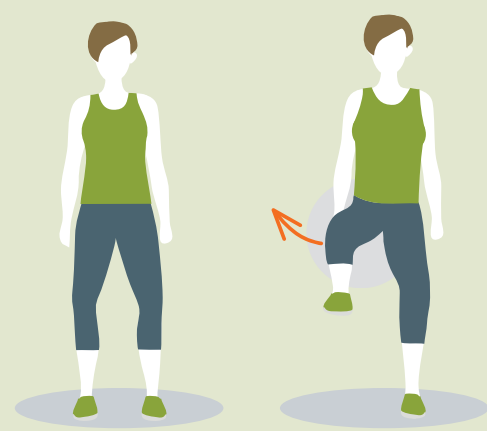
Knie mobilisieren

- » Starte hüftschmal, die Knie sind leicht gebeugt
- » Lege die Handflächen auf die Knie, der Rücken bleibt gerade
- » Kreise die Knie im Uhrzeigersinn und wechsele nach ein paar Wiederholungen die Richtung



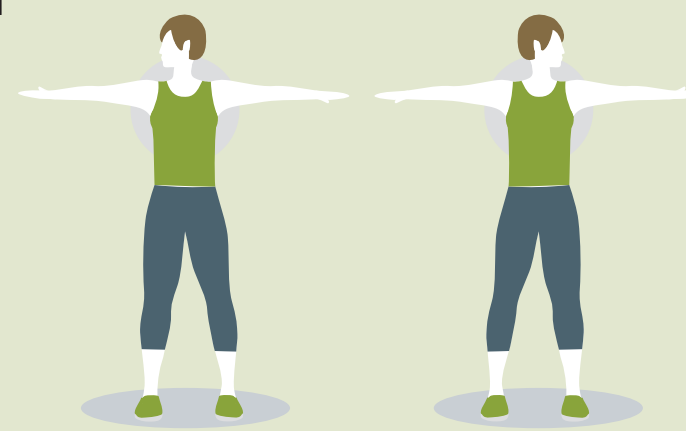
Hüfte mobilisieren

- » Starte hüftschmal, die Knie sind leicht gebeugt
- » Hebe ein Knie vor dem Körper möglichst im rechten Winkel an und führe es kontrolliert über die Außenseite wieder Richtung Boden
- » Seite wechseln



Gegengleiches Handdrehen* Mobilisation der Brust- und Halswirbelsäule

- » Starte hüftschmal, die Knie sind leicht gebeugt
- » Verlege das Gewicht auf ein Standbein
- » Mit dem anderen Fuß kreist du für ein paar Wiederholungen im Uhrzeigersinn und wechselst dann die Richtung
- » Seite wechseln



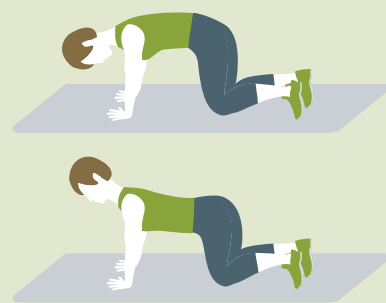
8er Kreisen Mobilisation der Halswirbelsäule

- » Starte hüftschmal, die Knie sind leicht gebeugt
- » Die Arme streckst du neben dem Körper aus, die Handflächen drehst du nach vorne und die Schultern ziehst du nach unten
- » Zeichne mit der Nasenspitze eine liegende Acht
- » Ändere nach ein paar Wiederholungen die Richtung



Katze/Kuh*

- » Starte im Vier-Füßler-Stand: Positioniere die Handflächen unter den Schultern und die Knie unter der Hüfte
- » Spreize die Finger und drücke die Handflächen fest in die Matte
- » Wechsle mit der Ausatmung in den Katzenbuckel
- » Blick nach unten richten, sodass der Rücken rund wird
- » Kinn zur Brust und den Bauchnabel nach innen Richtung Wirbelsäule ziehen
- » Und mit der Einatmung in die Kuhposition
- » Blick und Brustbein nach oben richten und in ein leichtes Hohlkreuz kommen
- » Gesäß nach hinten rausstrecken
- » Fließender Wechsel zwischen Katzenbuckel und Kuhposition



Hinweis: Passe die Bewegung an deinen Atemrhythmus an.

Koordination

- » Führe die Übungen nach deinem individuellen Tempo aus
- » Ist eine Übung zu schwierig, bleibe bei der einfacheren Variante
- » Atme langsam und bewusst

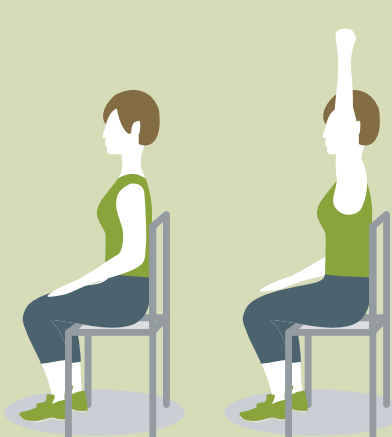
Marschieren*

- » Marschiere am Stand, die Arme bewegst du seitlich mit
- » Ziehe dabei im Wechsel das Knie zum Körper
- » Nach ein paar Sekunden kannst du folgende Varianten einbauen:
 - » Strecke den rechten Arm nach oben, wenn du das rechte Knie anhebst (Seite wechseln)
 - » Strecke den rechten Arm nach oben, wenn du das linke Knie anhebst (Seite wechseln)
 - » Führe die rechte Hand und das rechte Knie zusammen (Seite wechseln)
 - » Führe die rechte Hand und das linke Knie zusammen (Seite wechseln)



Vertauschen

- » Aufrechter Sitz auf einem Sessel, deine Hände legst du in den Schoß
- » Balle die linke Hand über Kopf zu einer Faust und klopfle gleichzeitig mit der rechten Hand auf den Oberschenkel
- » Lege die Hände wieder in den Schoß und wechsele, indem du mit der rechten Hand über dem Kopf eine Faust ballst und mit der linken auf den Oberschenkel klopfst



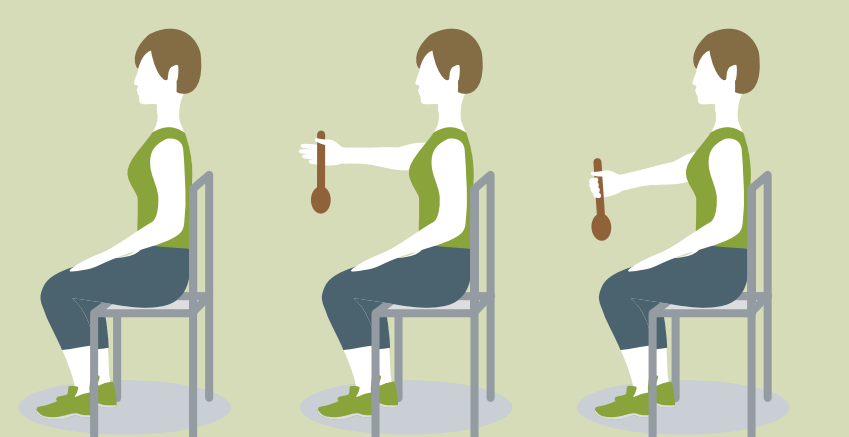
Handwechselfspiel

- » Starte im hüftschmalen Stand, Knie sind leicht gebeugt
- » Deine rechte Handfläche legst du auf die Brust und die linke streckst du als Faust auf Brusthöhe vom Körper weg
- » Wechsle die Armposition indem du die rechte Handfläche auf die Brust legst, die linke Hand ballst du zur Faust und streckst sie vom Körper weg



Kochlöffel fangen

- » Aufrechter Sitz auf einem Sessel
- » Strecke einen Arm auf Brusthöhe nach vorne und klemme einen Kochlöffel am untersten Ende des Stiels zwischen den Fingern ein
- » Lass den Kochlöffel los und versuche im gleichen Zug den Kochlöffel wieder zu fangen
- » Seite wechseln



Kraft & Stabilität



8-12 Wiederholungen pro Übung



1-2 Durchgänge



Achte auf eine saubere Ausführung

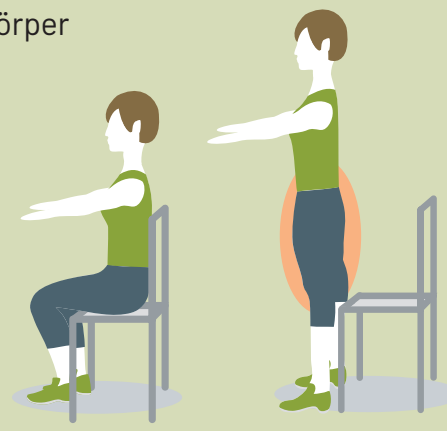
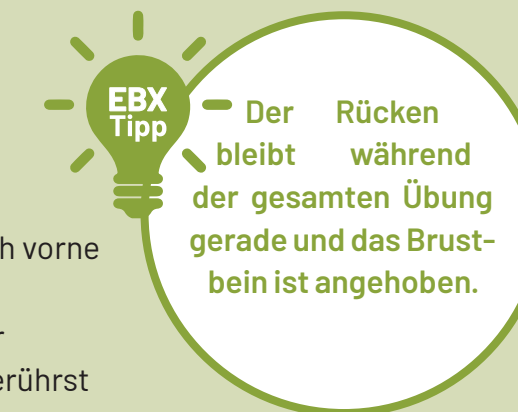


Die orangenen Kreise kennzeichnen die beanspruchte Muskulatur während der Übung

Kniebeuge

- » Starte im aufrechten Sitz auf einem Sessel
- » Die Füße hüftschmal geöffnet und die Zehen zeigen nach vorne
- » Mit der Ausatmung stehst du kontrolliert auf und mit der Einatmung senkst du das Gesäß ab, bis du den Sessel berührst
- » Drücke die Knie bei der Bewegung leicht nach außen
- » Die Arme bleiben auf Schulterhöhe gestreckt vor dem Körper

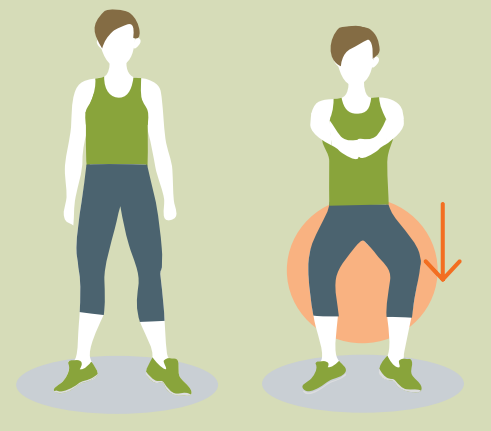
Variante: Bist du bereits geübt, versuche die Übung ohne Stuhl auszuführen.



Sumo-Kniebeuge

- » Schulterbreiter Stand, die Zehenspitzen zeigen leicht nach außen
- » Mit der Einatmung beugst du die Beine und senkst das Gesäß nach unten ab
- » Die Arme streckst du währenddessen auf Brusthöhe nach vorne
- » Mit der Ausatmung richtest du dich kontrolliert wieder auf, senkst die Arme ab und spannst dabei die Gesäßmuskulatur an

Hinweis: Der Rücken bleibt während der gesamten Übung gerade und das Brustbein ist angehoben. Die gesamte Fußfläche bleibt während der Übung am Boden.



Ausfallschritt

- » Starte im hüftschmalen Stand und gehe mit einem Bein einen weiten Schritt nach vorne – das ist die Ausgangsposition
- » Senke das hintere Knie bis knapp über den Boden
- » Knie und Ferse bleiben dabei in einer Linie
- » Mit der Ausatmung drückst du dich über die vordere Ferse wieder in die Ausgangsposition zurück
- » Wiederhole diese Übung mehrmals und wechsle dann die Seite



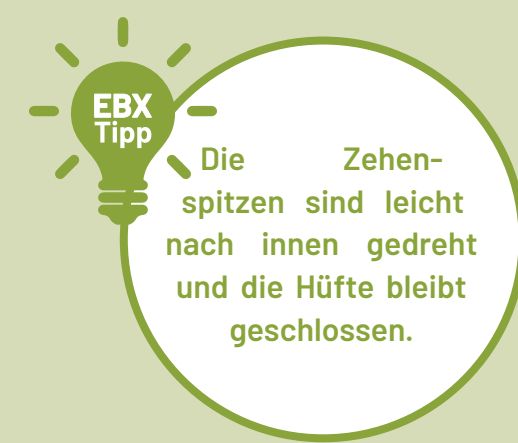
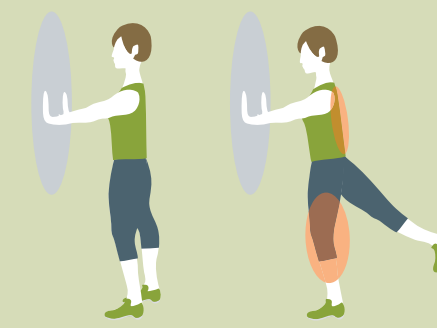
Deine Arme bleiben in Außenrotation neben deinem Körper gestreckt. Drehe die Handflächen nach vorne und ziehe deine Schultern nach unten tief.



Hinweis: Bauch und Gesäß sind fest angespannt und die Hüfte bleibt gestreckt.

Wandwaage*

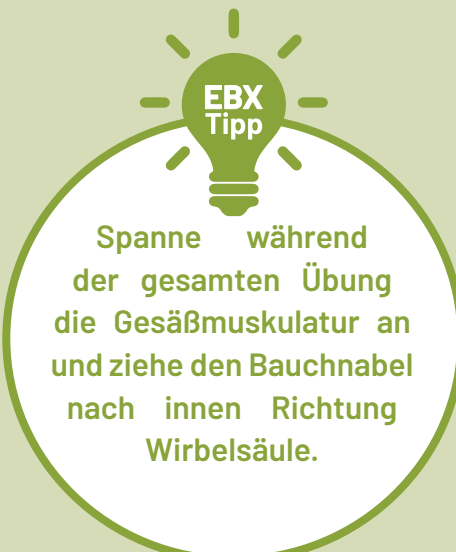
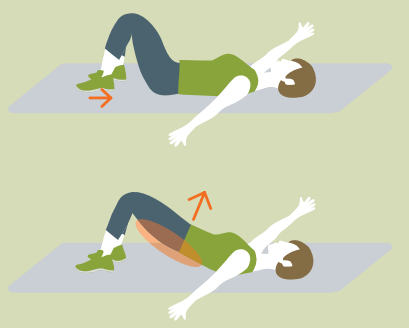
- » Starte circa zwei Schrittlängen entfernt vor einer Wand im hüftschmalen Stand
- » Stütze dich mit beiden Handflächen an der Wand ab
- » Neige den Oberkörper nach vorne und hebe gleichzeitig ein Bein an
- » Dein Standbein bleibt dabei leicht gebeugt
- » Halte für ein paar Sekunden die Position und kehre in die Ausgangsposition zurück
- » Nach den Wiederholungen wechselst du die Seite



Variante: Wenn du dich sicher fühlst, kannst du die Handflächen während der Bewegung von der Wand lösen.

Schulterbrücke

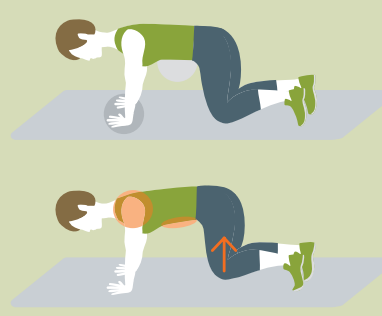
- » Starte in Rückenlage, winkle die Beine hüftschmal an und ziehe die Fersen knapp zum Gesäß
- » Die Arme streckst du neben dem Körper aus, Handflächen zeigen zur Decke
- » Mit der Ausatmung hebst du das Becken nach oben an und streckst die Hüfte, die Schulterblätter bleiben dabei auf der Matte
- » Halte die Position für ein paar Sekunden am höchsten Punkt
- » Mit der Einatmung führst du das Becken kontrolliert nach unten, ohne das Gesäß am Boden abzulegen und beginnst wieder von vorne



Variante: Variiere die Beinposition und hebe im Wechsel die Ferse/die Zehenspitzen vom Boden an.

Schwebender 4-Füßler

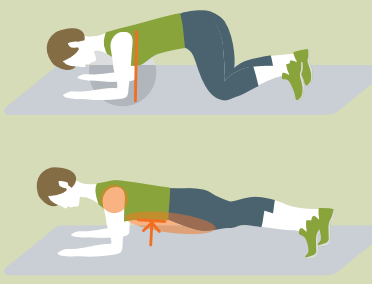
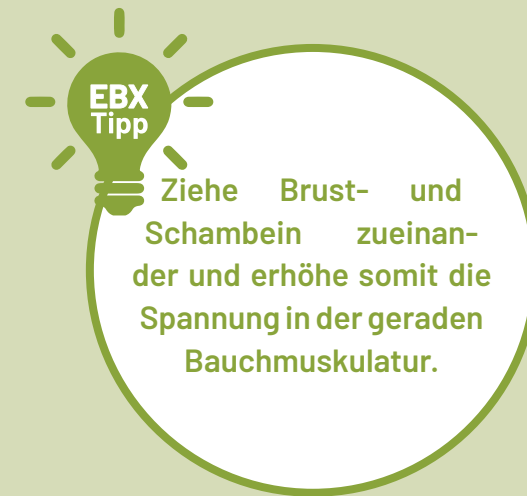
- » Starte im Vier-Füßler-Stand: Positioniere die Handflächen unter den Schultern und die Knie unter der Hüfte
- » Spreize die Finger und drücke die Handflächen fest in die Matte
- » Der Blick bleibt während der gesamten Übung nach unten zur Matte gerichtet
- » Spanne deine Bauchmuskeln an, indem du den Bauchnabel nach innen Richtung Wirbelsäule ziehst
- » Hebe die Knie ein paar Zentimeter vom Boden ab
- » Halte die schwebende Position für ca. 10-20 Sekunden
- » Nach einer kurzen Pause wiederholst du die Übung 2-3 mal



Hinweis: Deine Schultern bleiben während der gesamten Übung über den Handflächen ausgerichtet.

Unterarmstütz

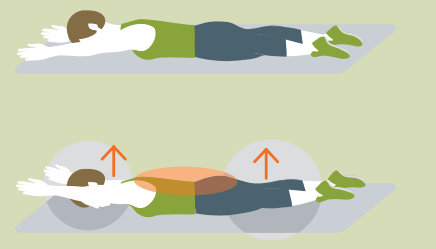
- » Lege die Unterarme auf der Matte ab
- » Positioniere jeweils den Ellbogen unter der Schulter, die Beine sind hüftschmal geöffnet
- » Drück dich in die gerade Brettposition
- » Spanne das Gesäß fest an und ziehe den Bauchnabel nach innen Richtung Wirbelsäule
- » Halte die Spannung für ca. 20-30 Sekunden
- » Nach einer kurzen Pause wiederholst du die Übung 2-3 mal



Hinweis: Je breiter deine Beinsetzung ist, desto leichter wird die Übung.

Schwimmer

- » Du startest in Bauchlage auf der Matte und streckst Arme und Beine in die Verlängerung deiner Wirbelsäule, deine Schulterblätter sind Richtung Hosentasche gezogen
- » Die Handflächen zeigen zueinander und die Zehen sind in die Länge gestreckt
- » Hebe nun mit der Ausatmung Arme und Beine ein paar Zentimeter vom Boden ab (alternativ nur die Arme bzw. Beine vom Boden lösen)
- » Mit der Einatmung führst du Arme/Beine kontrolliert Richtung Boden
- » Der Blick bleibt während der gesamten Übung nach unten Richtung Matte gerichtet



Hinweis: Ziehe Arme und Beine in die Länge. Die Höhe der Bewegung ist dabei nicht entscheidend.

Beweglichkeit



Jede Übung 45-60 Sekunden ausführen



1 Durchgang



Es sollte nur ein leichter Dehnzug spürbar sein



Mit der Atmung wird die Position gehalten und mit der Ausatmung kannst du den Zug etwas verstärken

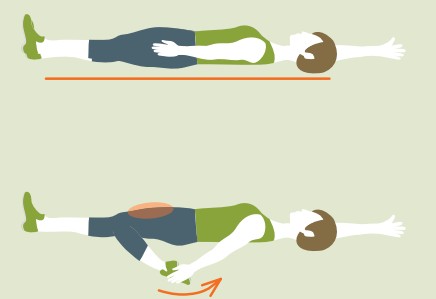
Hüftbeuger

- » Starte auf einer Matte und mache einen großen Ausfallschritt nach vorne
- » Knie des vorderen Beines ist über der Ferse ausgerichtet, die Zehenspitzen zeigen nach vorne
- » Knie und Fußrist des hinteren Beines liegen auf der Matte
- » Die Handflächen stützt du am Standbein ab
- » Spanne nun dein Gesäß fest an und schiebe die Hüfte nach vorne bis ein leichter Zug im Hüftbeuger spürbar ist
- » Seite wechseln



Oberschenkel Vorderseite

- » Leg dich seitlich auf die Matte
- » Der untere Arm ist ausgestreckt, den Kopf kannst du darauf ablegen, der Körper bildet eine Linie
- » Umfasse mit der anderen Hand deinen Fußriss und ziehe die Ferse langsam Richtung Gesäß
- » Die Knie bleiben dabei zusammen und das Becken bleibt stabil
- » Nach 45-60 Sekunden die Seite wechseln



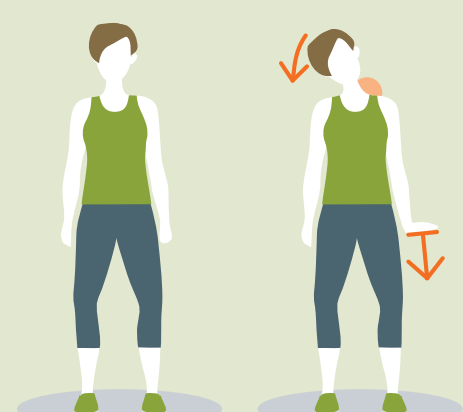
Beinrückseite

- » Stelle dich im hüftschmalen Stand zu einem Tisch
- » Deine Unterarme legst du auf der Tischplatte ab
- » Deine Beine sind möglichst gestreckt, verlagere dein Gewicht nach hinten und schiebe das Gesäß Richtung Decke



Nacken

- » Starte im hüftschmalen Stand, die Knie sind leicht gebeugt
- » Die Arme lässt du seitlich neben dem Körper
- » Kippe das rechte Ohr zur rechten Schulter, die linke Handfläche drückst du Richtung Boden
- » Nach 45-60 Sekunden die Seite wechseln



Viel Spaß bei deinen Übungen!

