


Übungen, um Kraftaufbau und Beweglichkeit zu verbessern

Beweglichkeit Schultern + Arme, Durchblutung + Gelenkflüssigkeit aktivieren

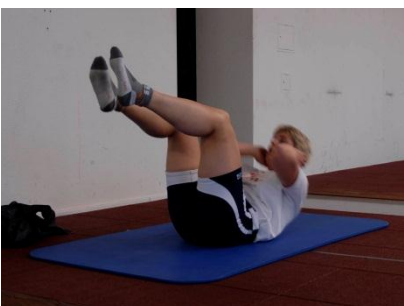
		
<p>Armrotation aufrecht mit ausgestreckten Armen sowie Armschwingen, Schultern kreisen, Schultern heben + fallen lassen, etc</p>	<p>Armrotation mit nach oben ausgestreckten Armen.</p>	<p>Arme nach oben drücken mit Oberkörper waagrecht nach vorne gestreckt</p>

Kraft aufbauen

Schultern/Arme

		
<p>Liegestütze auf Knien</p>	<p>Liegestütze erhöhte Auflage Hände</p>	<p>Liegestütze klassisch</p>
		
<p>Dips</p>	<p>„Türziehen“</p>	


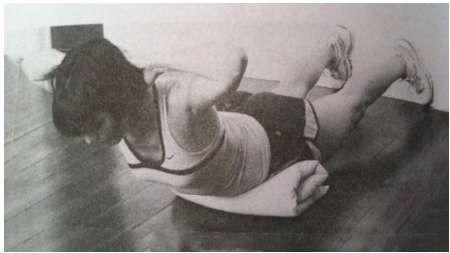
Bauch

		
<p>„Crunches“ / Rumpfbeugen obere Bauchmuskeln</p>	<p>„Scheibenwischer“ Beine angewinkelt oder gestreckt, unterer Rücken dreht mit untere Bauchmuskeln</p>	<p>„Velofahren“ linker Ellenbogen zu rechtem Knie, rechter Ellenbogen zu linkem Knie, etc. schräge Bauchmuskeln</p>


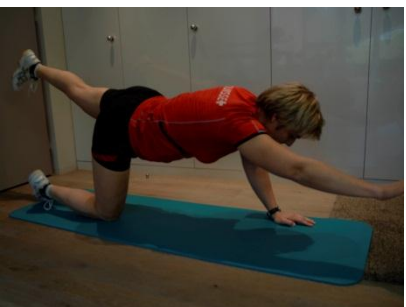

Beine / Gleichgewicht / Core

		
<p>Kniebeuge an Wand hochdrücken Oberschenkel waagrecht statisch, oder mit Wiederholungen Knie über Knöchel, nicht vor Zehen</p>	<p>1-beinig Ausfallschritt Knie nicht vor Zehen, , Oberkörper senkrecht rauf und runter, keine vor-rück Bewegung. Bis vorderer Oberschenkel waagrecht Steigerung: hinteres Bein erhöht auflegen</p>	<p>Frontkniebeuge Knie nicht vor den Zehen, unt. Rücken stabil. Oberschenkel waagrecht. Position + Gefühl vom Wasserfassen!</p>

Rücken / Gesäss / Core

	<p>(Kein Bild vorhanden)</p> <p>In Bauchlage Oberkörper auf Langbank oder Schwedenkasten legen. Beine anheben, Arme+Schultern bleiben passiv und entspannt - nicht „hochziehen“ Beine bis Bankhöhe anheben, unterer Rücken verkürzt sich. Nicht bis ins Hohlkreuz gehen.</p>	
<p>Hüfte anheben Gesäss anspannen, Schulter, Hüfte + Knie bilden 1 Linie Steigerung: erhöhte Füße</p>	<p>Beine heben – Übung für unt. Rücken Beine anheben – unterer Rücken verkürzen</p>	<p>Rückenheben Fussspitzen am Boden, Knie in der Luft, ev. Füße fixieren. Oberkörper anheben Rücken+Gesässmuskeln anspannen</p>

Allgemeine Ganzkörper Übungen – „Core stability“

		
<p>Brückenstand / „Planke“ unterer Rücken stabil halten, nicht absinken</p>	<p>4 Füßler, Beine/Arme anheben stabiler Körper, Spannung halten</p>	<p>Balancebrett diverse Übungen auf dem Balancebrett</p>

Diese Übungen können in Form eines Circuits oder gemacht werden. Zum Beispiel 3 Circuit Runden à 8-12 Wiederholungen pro Übung. Natürlich können sie auch jederzeit einzeln im Alltag integriert werden (zB 10 x einbeiniger Ausfallschritt beim Warten auf den Bus, etc...)

Um Kraftaufbau zu erzielen, die Intensität steigern (zB von Knie-Liegestütz auf klassische Liegestütz wechseln), sobald 12 Wiederholungen qualitativ gut gelingen.

Auf gute Qualität achten! Langsam und sauber ist viel effektiver als schnell und unpräzise.

Last but not least – Spass an der körperlichen Bewegung haben 😊.