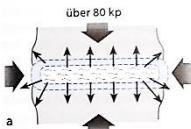
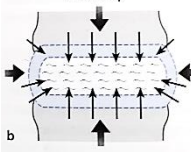
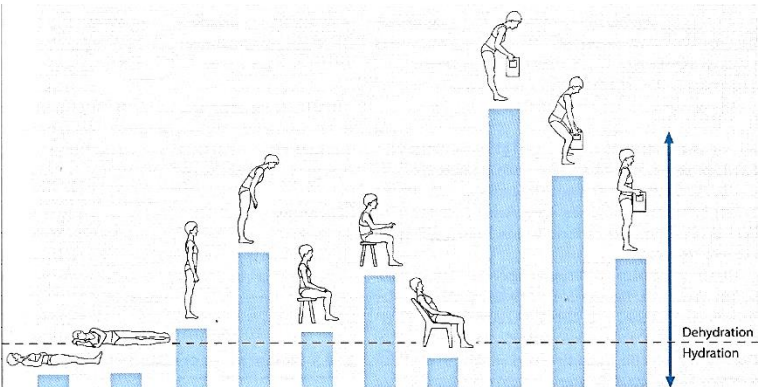









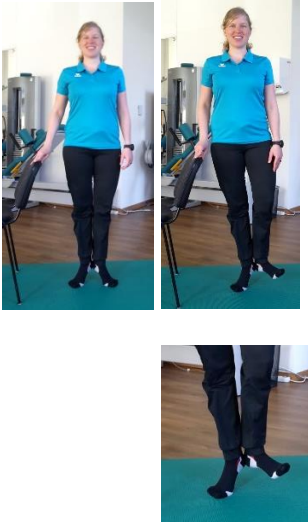


## Home-Fitness Woche 3

**Tipps für Zusatzgewicht:** Rucksack mit einigen Büchern füllen  
PET-flaschen mit Wasser oder ähnlichem füllen

Übung	Beschreibung	Dosierung
<b>Wissenswertes zur rückengerechte Alltagsgestaltung</b>		
<p><b>Ernährung der Bandscheibe</b></p> <p>Die Bandscheibe ernährt sich durch Be- und Entlastung. Wenn die Schwerkraft axial auf die Wirbelsäule wirkt, entsteht Druck auf die Bandscheibe und Wasser (zusammen mit den Abfallstoffen) tritt aus. Lässt der Druck jedoch nach wie zum Beispiel im Liegen, dann füllt sich die Bandscheibe wieder mit Wasser und Nährstoffen auf. Je nach Alter der Person dauert die Wasseraufnahme zwischen 15-30 Minuten (je älter, umso länger).</p>		
<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;">  <p>a</p> </div> <div style="flex: 2;"> <p>obere Bild: Wasserabgabe der Bandscheibe durch Belastung der Wirbelsäule über einen gewissen Wert.</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start; margin-top: 10px;"> <div style="flex: 1;">  <p>b</p> </div> <div style="flex: 2;"> <p>unteres Bild: Wasseraufnahme der Bandscheibe durch Reduktion der Belastung auf die Wirbelsäule</p> </div> </div>		
<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 2;">  </div> <div style="flex: 1; padding-left: 10px;"> <p>Positionsabhängige Druckbelastung auf die Bandscheiben und die damit verbundene Wasseraufnahme (Hydratation) und -abgabe (Dehydratation).</p> </div> </div>		
<p><b>Fazit:</b></p> <p>Für eine optimale Alltagsgestaltung, sollte immer wieder die Sitz- oder Stehposition verändert werden. Auch ist es empfehlenswert sich über den Mittag 15-20 Min. hinzulegen, um die Bandscheiben wieder mit Wasser zu füllen.</p> <p>Auch besteht unser Rücken aus vielen kleinen Gelenken, das heißt er ist zum Bewegen gebaut. Daher ist die Bewegung die Schlüsselkomponente für einen gesunden Rücken.</p>		

Dehnungen		
	<p><u>Streckung und Entlastung des Rückens</u> Vor eine geschlossene Türe stehen. Mit beiden Händen den Griff festhalten. Mit dem Körper zurücklehnen als wolle man den Griff mit aller Kraft rausziehen. Den Kopf zwischen die Arme legen und einige Male tief durchatmen.</p>	<p>3x 10-30 Sekunden</p>
	<p><u>Dehnung der Schultermuskulatur</u> Versuchen die Arme hinter dem Rücken zu berühren, wobei ein Arm von oben und der andere von unten her kommt.</p>	<p>3x 10-30 Sekunden</p>
	<p><u>Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur</u> Auf den Boden sitzen und die Fußsohlen gegeneinander halten. Die Füße nahe zu sich ziehen und die gebogenen Knie zum Boden hin ziehen.</p>	<p>3x 10-30 Sekunden</p>
	<p><u>Dehnung der Unterarmmuskulatur (Prophylaxe Tennis-/Golferellbogen)</u> <u>Dehnung der Finger-/Handbeuger</u> Im Stand oder Sitz durchführbar. Den Arm ausstrecken sodass die Handfläche nach oben schaut. Mit der anderen Hand diese umgreifen, sodass die Finger möglich gestreckt sind und der Daumen ebenfalls mitgenommen wird. Das Handgelenk nun zum Boden hin beugen bis sich eine Dehnung einstellt. Der Ellbogen bleibt dabei gestreckt.</p>	<p>3x 10-30 Sekunden</p>
	<p><u>Dehnung der Finger-/ Handstrecker</u> Im Stand oder Sitz durchführbar. Den Arm ausstrecken sodass die Handoberfläche nach oben schaut. Mit der anderen Hand diese umgreifen. Das Handgelenk nun zum Boden hin beugen bis sich eine Dehnung einstellt. Der Ellbogen bleibt dabei gestreckt.</p>	

<b>Mobilisation der Brustwirbelsäule (v.a. bei längeren Sitzenden Tätigkeit oder Verspannungen)</b>		
	<p><u>Mit einer Faszienrolle (dynamisch)</u> Auf den Boden sitzen, die Faszienrolle an den zu mobilisierenden Teil des Rückens platzieren. Mit den Händen den Nacken unterstützen, die Beine sind angewinkelt und heben das Gesäss an. Nun den Rücken wie einen Teig ausrollen.</p>	1 Minute
	<p><u>Mit einem gerolltes Tuch (statisch)</u> Ein Handtuch eng zusammenrollen. Mit dem mittleren Rückenabschnitt auf die Handtuchrolle liegen. Die Arme seitlich ausstrecken und entspannen. Einige Male tief durchatmen, wodurch sich der Druck leicht erhöht.</p>	Ca 1-3 Minuten.
	<p><u>Mit 2 Tennisbällen in einer Socke (intensiv)</u> 2 Tennisbälle in eine Socke stopfen und diese verknoten. Die Tennisbälle so auf den Boden legen. Mit der Brustwirbelsäule darüber liegen, sodass die Wirbelsäule zwischen den 2 Tennisbällen liegt. Einige Male tief einatmen und entspannen. Auf verschiedenen Höhen an der Brustwirbelsäule anwenden.</p>	Ca 1-3 Minuten.
	<p><u>Über die Stuhllehne</u> Auf einem Stuhl ganz nach hinten sitzen, evt. ein Tuch über die Kante der Lehne legen. Die arme zusammen gegen die Decke strecken und mit dem Oberkörper leicht über die Lehne nach hinten beugen (der untere Rücken sollte nicht zu weit ins Hohlkreuz kommen).</p>	10-20 Mal
<b>Übungen für die unteren Extremitäten</b>		
	<p><u>Pinguin für die Beinachsenstabilität sowie das Gleichgewicht</u> Vor einer Wand stehen, die Hände zur Sicherheit auf die Wand legen. Die Fersen berühren sich, sodass die Füße ein V bilden. Auf die Zehenspitzen stehen wobei der Fersenkontakt nicht verloren geht. In dieser Position kurz verweilen. Ohne den Oberkörper zu bewegen auf einer Seite den Vorderfuss anheben, wobei sich die Fersen immer noch berühren. Danach auf die andere Seite durchführen.</p> <p>Progression: Ohne Festhalten durchführen.</p>	15-20x 3-5 Serien

 	<p><u>Training der inneren sowie äusseren Oberschenkelmuskulatur in Seitenlage</u>  <u>Inneren Oberschenkelmuskulatur (Adduktoren)</u>  Auf der Seite liegend, das obere Bein hinten oder vorne angestellt, das untere Bein gestreckt. Das untere Bein gestreckt anheben, wobei die Kniescheibe stets nach vorne schaut und das Becken nicht nach hinten wegkippt. Heben und senken ohne dass das Bein den Boden berührt.</p> <p><u>Äusseren Oberschenkelmuskulatur (Abduktoren)</u>  Auf der Seite liegend, das untere Bein angewinkelt und das obere gestreckt. Die Beckenkämme liegen übereinander. Das obere Bein gestreckt anheben, wobei es nicht nach vorne oder hinten komme, es bleibt in der Verlängerung des Körpers. Heben und senken ohne dass das Bein den Boden berührt.</p>	15-20x 3-5 Serien
	<p><u>Wandsitz zur Kräftigung der Beinmuskulatur</u>  Mit dem Rücken an eine glatte Wand/ Türe anlehnen. Mit dem Oberkörper entlang der Wand nach unten gleiten bis in den Hüften sowie den Knien ein rechter Winkel entsteht. Die Füße stehen unter den Knien. Diese Position so lange wie möglich halten. Ziel: 60 Sek.</p>	3x Solange wie möglich
	<p><u>Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur</u>  <u>Dynamisch mit Theraband</u>  Ein Theraband in Form einer kleinen Schleife auf den Boden legen. Mit einem Bein durch die Schlaufe gehen und mit dem anderen auf die Enden des Bandes stehen. Den Bauch anspannen und das Bein in der Schlaufe nach hinten ziehen, ohne dass man in ein Hohlkreuz fällt. Das Knie sollte gestreckt bleiben.</p> <p><u>Statisch mit einem Gurt</u>  Einen geschlossenen Gurt oder etwas ähnliches um die Sprunggelenke legen. Das Gewicht auf ein Bein verlagern und mit dem anderen nach hinten ziehen. Die Spannung für 5-10 Sek. aufrechterhalten. Bauchspannung ebenfalls halten sodass kein Hohlkreuz entsteht.</p>	15-20x 3-5 Serien  8-12x 3-5 Serien

Übungen für den Rücken		
	<p><u>4-füsser Rotation</u>  4-füssler Position einnehmen. Eine Hand lösen und unter der anderen durchgreifen. Danach mit derselben Hand nach oben greifen und versuchen mit dem Blick folgen. Eine Serie durchführen und danach Hand wechseln.</p> <p>Progression:  mit einem Theraband oder einem Gewicht in der Hand</p>	15-20x 3-5 Serien
	<p><u>Spannung der hinteren Muskelkette in Bewegung</u>  Auf den Boden sitzen, die Beine anwinkeln und mit den Händen hinten aufstützen. Das Gesäss anheben sodass der Oberkörper eine Brücke bildet. Bauchspannung halten sodass kein Hohlkreuz entsteht. Diese Brücke halten und auf allen 4-en vorwärts und rückwärts gehen. Das Gesäss währenddessen nicht sinken lassen.</p>	15-20 Schritte 3-5 Serien
	<p><u>Schwimmer für das schräge Rückensystem</u>  Auf den Bauch liegen. Beine und Oberkörper vom Boden abheben und Arme nach vorne ausstrecken. Den linken Arm und das rechte Bein weiter anheben. Danach wieder senken lassen und der rechte Arm und das linke Bein anheben.</p> <p>Zu beachten: Spannung wird konstant gehalten, sodass das Brustbein kaum den Boden berührt.</p>	3x solange wie möglich
	<p><u>Dead lift zur Kräftigung des Rückens, der Hämstrings sowie der Gesässmuskulatur</u>  <u>Mit einem Gewicht</u>  Hüftbreiter Stand, Beine gestreckt, mit beiden Händen ein Gewicht umfassend. Die Arme bleiben locker hängen. Den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen, wobei keine Bewegung im Rücken entsteht und ein leichtes Hohlkreuz ersichtlich bleibt. Danach wieder aufrichten. Die Bewegung wird einzig durch die Hüfte durchgeführt.</p>	8-12x 3-5 Serien  15-20x 3-5 Serien

	<p><u>Mit einem Theraband</u>  Hüftbreiter Stand, Beine gestreckt und beide Füße auf der Mitte des Therabandes stehend. Den Oberkörper mit geradem Rücken vorneigen und die Theraband Enden nahe der Füße greifen. Die Arme bleiben locker gestreckt, während sich der Oberkörper wieder aufrichtet.  Zu beachten ist, dass einzig in der Hüfte bewegt wird, nicht im Rücken. Zur Kontrolle die Übung vor einem Spiegel durchführen oder eine 2. Person zur Kontrolle anweisen.</p>	
<b>Übungen für den Bauch</b>		
 	<p><u>Rumpfbeugen</u>  Auf den Rücken liegen und die Beine anwinkeln. Die Hände hinter den Kopf nehmen. Vom Kopf her einrollen - eine klassische Rumpfbeuge durchführen. Den Oberkörper innerhalb einer Serie nie ganz am Boden ablegen   Progression:  Beine angewinkelt in die Luft halten. Je weiter die Beine vom Körper weg sind, umso anstrengender.</p>	<p>15-20x  3-5 Serien</p>
 	<p><u>Plank-Wechsel Arm-Unterarmstütze</u>  In die Armstütze gehen, wobei der Körper eine Linie bilden sollte und kein Hohlkreuz besteht. Danach nacheinander mit den Armen in die Unterarmstütz wechseln und anschließend wieder in die Armstütze hochkommen. Repetieren.</p>	<p>8-12x  3-5 Serien</p>
 	<p><u>Kräftigung der schrägen Rumpfmuskulatur</u>  Auf den Rücken liegen und die Beine gestreckt gegen die Decke strecken. Die Arme seitlich ausgestreckt ablegen. Die Beine zusammen wie ein Uhrzeiger zur Seite kippen lassen, ohne dass sie den Boden berühren. Zurück zur Mitte und auf die andere Seite durchführen.</p>	<p>8-12x  3-5 Serien</p>

Übungen für die oberen Extremitäten		
	<p><u>Kräftigung des vorderen sowie hinteren Oberarmmuskels</u>  Hüftbreiter Stand, in beiden Händen ein Gewicht haltend, den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne geneigt. Die Ellbogen nach hinten hoch ziehen, ähnlich einer Ruderbewegung. Der Rücken sollte während der ganzen Serien stabilisiert werden und keine Bewegung zulassen.</p>	15-20x 3-5 Serien
	<p><u>Kräftigung des grossen Schulter-Rückenmuskels</u>  Hüftbreiter Stand, ein Gewicht (ca 4kg) mit beiden Händen fassend, die Knie leicht gebeugt und der Oberkörper aufrecht. Mit den Ellbogen voran das Gewicht dem Körper entlang bis ca unter das Kinn hochziehen und wieder sinken lassen. Der Rücken bleibt dabei ohne Bewegung aufrecht.</p>	8-12x 3-5 Serien
	<p><u>Liegestütze zur Kräftigung des hinteren Oberarmmuskels, des Brustmuskels sowie des Rumpfes.</u>  Eine 4-füssler Position einnehmen, wobei die Hüfte vor den Knien ist. Während sich die Ellbogen beugen und strecken bleibt die Wirbelsäule sowie das Becken wie ein Brett. Das Becken hebt und senkt sich gleich der Ellbogenbewegung und bleibt nicht oben. Zu beachten ist, dass genug Rumpfspannung aufgebaut wird, sodass kein Hohlkreuz entsteht.</p> <p>Progression:  Mit ausgestreckten Beinen durchführen.</p>	8-12x 3-5 Serien

**Die Übungen sollten schmerzfrei durchgeführt werden können.**

**Zwischen den einzelnen Serien sollte eine Pause von 30-60 Sekunden gemacht werden.**

**Zwischen 2 Trainingseinheiten der gleichen Körperregion sollte eine Regenerationszeit von 48-72 Stunden eingehalten werden.**