

---

## Home-Fitness Woche 1

---

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

Übung	Beschreibung	Dosierung
<b>Tipps für die Haltung bei Homeoffice</b>		
Allgemeine Tipps	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wecker stellen und aktive Bewegungspausen einplanen</li> <li>- Mindestens all halbe/ganze Stunde Aufstehen und Herumgehen</li> <li>- Sitzposition so oft wie möglich verändert (aufrechter Sitz, angelehnt an die Lehne, auf den Ellbogen abgestützt, mit/ohne Kissen im Rücken, ein Bein auf einen kleinen Hocker oder auf einen Bücherstapel stellen, Schneidersitz etc.)</li> <li>- Telefonhörer nicht zwischen Schulter und Ohr einklemmen</li> <li>- Leichtes Schattenboxen übers Kreuz einbauen (Drehung des ganzen Rückens, Bewegung der Schultern)</li> <li>- Schultern 20-30x kreisen und den Kopf in alle Richtungen bewegen.</li> <li>- Bewusst immer wieder eine aktive Sitzhaltung einnehmen (siehe unten)</li> </ul>	
	<p><u>Aktive Haltung</u> Sitzhöhe so einstellen, dass die Hüften höher sind als die Knie. Das Becken aufrichten, sodass man auf den Sitzknochen sitzt. Die Schultern leicht nach hinten unten ziehen und das Kinn leicht senken und zurückziehen (ein leichtes Doppelkinn machen).</p>	
<b>Dehnungen</b>		
	<p><u>Mobilisation der Wirbelsäule</u> Auf die Seite liegen, wobei die Beine angewinkelt übereinander liegen. Mit dem Oberkörper langsam nach hinten drehen und kurz verweilen. Das Ziel ist es, beide Schultern auf dem Boden ablegen zu können. Einige Male durchführen, danach Seite wechseln.</p>	

Übungen für die unteren Extremitäten		
	<p><u>Calf raises zur Kräftigung der Wade und Achillessehne</u></p> <p>Aus dem Stand oder auf einer Treppenstufe. Auf die Zehenspitzen stehen und wieder runter. Mehrmals wiederholen ohne dass die Fersen den Boden berühren. Die Knie bleiben gestreckt und der Oberkörper aufrecht. Der Körper sollte gerade hoch Richtung Decke gestossen werden.</p> <p>Die Ferse hebt sich während 1 Sekunde und senkt sich während 5-8 Sekunden.</p> <p>Progression: Einbeinig durchführen</p>	<p>8-12 x 3-5 Serien</p>
	<p><u>Flamingo zur Verbesserung der Beinachse und des Gleichgewichtes</u></p> <p>Einen Gegenstand auf den Boden stellen (PET-Flasche). Auf einem Bein stehen und den Gegenstand mit dem Finger antippen. Dabei sollte sich das Knie des Standbeines beugen, wobei die Kniescheibe stets nach vorne schaut und nicht nach innen oder aussen ausweicht. Der Rücken sollte gerade gehalten werden.</p> <p>Progression: kleinere Gegenstände hinstellen oder versuchen den Boden zu berühren. Auch kann das Standbein auf eine instabile Matte gestellt werden.</p> <p>Bei Unsicherheit die Übung in Nähe eines Tisches oder der Wand durchführen.</p>	<p>15-20x 3-5 Serien Jedes Bein</p>
	<p><u>Squats zur Kräftigung der Beinmuskulatur</u></p> <p>Hüftbreiter Stand, Knie schauen nach vorne und der Rücken ist aufrecht/gerade. Eine Kniebeuge machen, als würde man auf einen Stuhl absitzen. Dabei gehen die Knie nicht über die Zehen und der Rücken wird stabil gehalten. Die Knie schauen gerade aus und unter beiden Füßen ist gleich viel Druck spürbar.</p> <p>Progression: Zusatzgewicht in den Händen oder einen Rucksack tragen.</p>	<p>15-20x 3-5 Serien</p>

	<p><u>Bridging auf einem Ball /Sofa zur Kräftigung der hinteren Beinmuskulatur sowie des Beckens</u> Auf dem Rücken liegen. Die Beine auf dem Gymnastikball oder Sofa gestreckt auflegen. Den Bauch leicht spannen und das Gesäss anheben. Diese Position halten und abwechslungsweise die Beine strecken. Dabei sollten die Beckenschaufeln nicht absinken und keine Bewegung im Rücken entstehen (kein Hohlkreuz).</p>	<p>15-20x 3-5 Serien</p>
	<p><u>Bridging ohne Hilfsmittel</u> Auf dem Rücken liegen und die Beine anwinkeln. Den Bauch leicht anspannen, sodass die Lendenwirbelsäule nicht in ein Hohlkreuz fällt. Danach das Becken abheben. Diese Position halten und abwechslungsweise die Beine strecken. Dabei sollten die Beckenschaufeln nicht absinken und keine Bewegung im Rücken entstehen.</p>	<p>8-12 x 3-5 Serien</p>
<p><b>Übungen für den Rücken</b></p>		
	<p><u>Mobilisation der Wirbelsäule mit Aufdehnung der Muskulatur</u> 4-füssler Position einnehmen. Den Rücken wie ein Katzenbuckel rund machen und danach den Rücken hängen lassen wie eine Hängematte. Dies mehrmals durchführen.</p>	<p>10-20 x</p>
 	<p><u>Lockerung und Aktivierung der stabilisierenden Rückenmuskulatur</u> Hüftbreiter Stand, die Arme seitlich ausstrecken, die Knie gestreckt. Mit der rechten Hand zum rechten Fuss seitlich neigen sodass im Rücken eine Seitwärtsbewegung entsteht. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass keine Drehbewegung im Rücken auftritt. Wieder aufrichten und auf die andere Seite ausführen.  Hüftbreiter Stand, die Arme seitlich ausgestreckt, die Knie gestreckt. Die rechte Hand zum linken Fuss bewegen wobei der Rücken eine Beugung und Drehung macht. Die Arme bleiben gestreckt. Wieder in die Ausgangsposition zurück und Bewegung auf die andere Seite ausführen.</p>	<p>10-20 x</p>

	<p><u>Reverse plank zur Kräftigung der hinteren Muskelkette</u>  Auf dem Boden sitzend, die Beine anwinkeln und die Hände hinten aufstützen. Das Gesäss anheben (kein Hohlkreuz), sodass der Körper eine Linie bildet. Diese Position halten. Zur Steigerung können die Beine alternierend angehoben werden.</p> <p>Progression: Beine gestreckt</p>	<p>8-12 x  3-5 Serien</p>
	<p><u>Superman zur statischen Stabilisierung des Rückens bei Armbewegungen</u>  Hüftbreiter Stand, Knie leicht beugen, der Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen. In beiden Händen ein Gewicht von ca. 1-2 kg halten. Alternierend ein Arm nach hinten und ein Arm nach vorne bewegen (ähnlich Superman beim Fliegen). Der Rücken sollte dabei stabil in der Vorlage gehalten werden.</p>	<p>8-12 x  3-5 Serien</p>
	<p><u>Side Plank auf Knien</u>  Auf die Seite liegen und die Beine leicht anwinkeln. Den Oberkörper auf den Unterarm stützen. Das Becken anheben, wobei die Knie auf dem Boden bleiben. Diese Position 30 Sek. halten oder das Becken dynamisch anheben und senken.</p> <p>Steigerung: Beine sind gestreckt.</p>	<p>Statisch:  3x solange wie möglich</p> <p>Dynamisch:  8-12 x  3-5 Serien</p>
<p><b>Übungen für den Bauch</b></p>		
	<p><u>Kräftigung der schrägen Rumpfmuskulatur</u>  Am Boden sitzen, die Beine leicht anstellen, die Hände auf dem Brustbein ablegen. Den Oberkörper nach hinten kippen. Die Beine bleiben ruhig, während der Oberkörper sich nach rechts und links dreht. Durch den Grad der Oberkörperneigung nach hinten kann die Intensität variiert werden.</p>	<p>15-20x  3-5 Serien</p>
	<p><u>4-füssler statisch zur Ganzkörperspannung mit Betonung des Rumpfes</u>  In die 4-füssler-Position gehen. Die Knie leicht vom Boden abheben, wobei der Bauch gespannt ist und kein Hohlkreuz entsteht. Ruhig weiteratmen und Position halten.  Ziel: 60-90 Sekunden für einen stabilen Rücken</p>	<p>3x solange wie möglich</p>

	<p><u>Kräftigung der gerade Rumpfmuskulatur über die Beine</u>  Auf dem Rücken liegen und die Beine anwinkeln. Den Bauch spannen, die Beine hochnehmen und wieder senken lassen. Dabei darf der Rücken nicht in ein Hohlkreuz fallen.</p> <p>Progression:  die Beine gestreckt heben und senken.</p>	8-12 x 3-5 Serien
<b>Übungen für die oberen Extremitäten</b>		
	<p><u>Latissimus-Pull in Rückenlage zur Kräftigung eines grossen Schulter- Rückenmuskels</u>  Auf den Rücken liegen, die Beine anwinkeln und in jede Hand ein Gewicht nehmen. Die Arme sind gegen die Decke gestreckt. Die Arme gestreckt nach hinten über den Kopf führen und wieder zurück in die Anfangsposition. Dabei sollte kein Hohlkreuz im Nacken und im unteren Rücken entstehen. Nur so weit nach hinten gehen, dass keine Schmerzen und kein Widerstand in den Schultern entstehen.</p>	15-20x 3-5 Serien
	<p><u>Reverse butterflys im Stand zur Kräftigung der Schulterblattmuskulatur</u>  Hüftbreiter Stand, Knie leicht gebogen. Den Oberkörper mit aufrechtem Rücken nach vorne neigen. Die Arme gegen zum Boden hängen lassen. Danach seitlich anheben, ähnlich einem Vogel, und wieder sinken lassen. Dabei die Schulterblätter zur Wirbelsäule hin zusammenziehen.</p>	8-12 x 3-5 Serien
	<p><u>Military Press zur Kräftigung der Schultern</u>  Hüftbreiter Stand, in beiden Händen ein Gewicht (ca.2-3kg). Die Arme werden zur Decke hochstrecken und seitlich des Kopfes senken, sodass die Ellbogen nach aussen schauen und die Gewichte leicht hinter dem Kopf auf Schulterhöhe nach unten kommen.  Eine leichte Rumpfspannung verhindert ein Hohlkreuz.</p>	8-12 x 3-5 Serien



Stützaktivitäten zur Kräftigung der Rumpf- & Schultermuskulatur

Auf dem Boden oder einem Möbelstück (stabil! Esstisch, Sofalehne) mit beiden Händen abstützen. Der Rücken fällt nicht in ein Hohlkreuz und die Schultern befinden sich oberhalb der Handgelenke. Das Gewicht auf eine Hand verlagern und die andere lösen. Die gelöste Hand seitlich nach hinten strecken, als ob man zur Decke zeigen möchte, wobei sich der ganze Körper über die Schulter des stützenden Armes abdrehet. Danach zur anderen Seite durchführen.

8-12 x  
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.**