
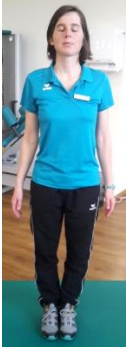



---





*Home-Fitness Woche 2*

---








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

Übung	Beschreibung	Dosierung
<b>Übungen fürs Gleichgewicht</b>		
	<p><u>Tandemstand</u> Füsse hintereinander stellen, sodass Ferse und Zehen sich berühren. Ohne Halten stehen bleiben. Ziel ist es mindestens 10 Sekunden, ohne sich festhalten zu müssen, stehen zu bleiben.</p> <p>Progression: Mit geschlossenen Augen oder auf einer instabilen Unterlage durchführen</p>	3x solange wie möglich
	<p><u>Enger Stand mit geschlossenen Augen</u> Füsse eng zusammenstellen. Die Arme eng an den Körper anlegen. Augen schliessen und so lange wie möglich in dieser Position stehen bleiben.</p>	3x solange wie möglich
	<p><u>Tandemgang</u> Entlang einer Wand, auf einer Linie am Boden oder im Korridor gehen, wobei der vordere Fuss so aufgesetzt wird, dass dessen Ferse die Zehen des hinteren Fusses berühren. Ähnlich einem Seiltänzer. Dies kann auch rückwärts durchgeführt werden.</p>	Immer wieder einmal im Alltag einbauen

	<p><u>Gehen mit Kopfbewegungen</u> Gehen Sie eine festgelegte Strecke evt. einer Wand entlang (Korridor, Weg vom Schlafzimmer zur Küche etc.) . Beim ersten Mal den Kopf kontinuierlich nach links und rechts drehen, während das Gehen ununterbrochen im normalen Takt fortgeführt werden sollte. Für die 2. Strecke wird der Kopf alternierend nach oben und unten geneigt (grosse Nick-Bewegung).</p>	<p>Immer wieder einmal im Alltag einbauen</p>
<p><b>Dehnungen</b></p>		
	<p><u>Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur</u> Im Stehen ein Bein hinten hoch nehmen, wobei das Knie maximal gebeugt wird. Die Oberschenkel sollten parallel bleiben. Dabei den Bauch anspannen, sodass das Becken nach hinten kippt und kein Hohlkreuz entsteht. Evt. das Bein mit einem Tuch um den Knöchel hochnehmen. Die Dehnung zur Sicherheit neben einem Tisch oder neben einer Wand durchführen.</p>	<p>3x 10-30 Sekunden</p>
	<p><u>Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur</u> Im Stehen die Beine überkreuzen. Beide Knie bleiben gestreckt. Mit dem Oberkörper nach vorne neigen und versuchen den Boden zu berühren.</p>	<p>3x 10-30 Sekunden</p>
	<p><u>Dehnung der Gesässmuskulatur</u> Variante 1: Seitlich zu einer Wand stehen, wobei das betroffene Bein auf Seiten der Wand ist. Das Bein entweder wie im Bild gezeigt hinten kreuzen oder vorne. Die Hüfte danach zur Wand hin bewegen, sodass seitlich des Beines/ Gesässes ein Dehngefühl spürbar wird.  Variante 2: Auf den Boden sitzen und die Beine strecken. Das betroffene Bein über das andere Stellen. Den gegenüberliegenden Arm wie im Bild gezeigt über das gebeugte Knie legen. Den Oberkörper nach hinten drehen, während der Arm das Knie zur anderen Seite zieht.</p>	<p>3x 10-30 Sekunden</p>

	<p><u>Traktion/ Entlastung der Wirbelsäule in Rückenlage</u>  Auf dem Rücken liegend, die Beine angewinkelt. Das Becken nach hinten kippen, sodass der untere Rücken gegen den Boden geht. Danach den Hals lang machen, sodass die Halswirbelsäule ebenfalls fast den Boden berührt, ohne dass der Kopf angehoben wird. Diese Spannung kurz halten und langsam wieder entspannen.</p>	<p>3x  10-30  Sekunden</p>
<p><b>Übungen für die unteren Extremitäten</b></p>		
	<p><u>Lunges statisch zur Kräftigung der gesamten Bein-sowie Hüftmuskulatur</u>  In Schrittstellung gehen, wobei das Gewicht auf dem hinteren Bein liegt. Mit dem hinteren Knie Richtung Boden gehen. Das vordere Knie beugt sich mit, geht dabei nicht weiter nach vorne wie die Zehen. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht und die Kniescheiben schauen gerade nach vorne.</p>	<p>8-12 x  3-5 Serien</p>
	<p><u>Abduktionswischen zur Stabilisierung der Beinachse und Kräftigung der Kniemuskulatur.</u>  Unter dem linken Fuss ein Tuch platzieren. Das Körpergewicht auf das rechte Bein verlagern und das rechte Bein leicht beugen. Mit dem linken Bein zur Seite wischen und wieder zurück.</p> <p>Zu beachten: Von vorne (Spiegel) betrachtet sollten Fuss-Knie-Hüfte eine Linie bilden und die Kniescheiben nach vorne schauen. Das Knie sollten nicht weiter als die Zehen nach vorne gehen (eher mit dem Gesäss nach hinten)</p> <p>Progression: Gewichte in den Händen tragen. Eine instabile Unterlage benutzen.</p>	<p>15-20x  3-5 Serien</p>
	<p><u>Schnelle Intermittierende Adduktion zur Aktivierung der inneren Oberschenkelmuskulatur</u>  Auf den Rücken liegen und beide Beine gestreckt gegen die Decke strecken. In kleinen zügigen Bewegungen die Beine zueinander/auseinander bewegen. Dies für 1 Minute durchführen</p>	<p>3x</p>

	<p><u>Squats mit Abduktion der Hüfte zur Kräftigung der Bein- sowie Hüftmuskulatur</u>  Hüftbreiter Stand einnehmen. Eine klassische Kniebeuge ausführen (als würde man auf einen Stuhl sitzen). Dabei beachten, dass die Knie nicht über die Zehen nach vorne kommen, dass der Rücken gerade bleibt und die Kniescheiben stets über dem Fussgelenk sind und nach vorne schauen.  Beim Hochkommen ein Bein seitlich anheben und wieder hüftbreit abstellen. Erneut eine Kniebeuge ausführen und die Beinhebung auf die andere Seite ausführen.</p>	15-20x 3-5 Serien
<b>Übungen für den Rücken</b>		
	<p><u>Arch zur Stärkung der hinteren Muskelkette mit Betonung der unteren Rückenmuskulatur</u>  Auf dem Bauch liegend, die Arme nach vorne oder hinten (einfacher) gestreckt. Den Brustkorb sowie die Beine vom Boden anheben, leicht senken lassen und wieder anheben.</p>	8-12 x 3-5 Serien
	<p><u>Diagonale zur dynamischen Stabilisation sowie Kräftigung des Rückens</u>  Hüftbreiter Stand, ein Gewicht in den Händen. Das Gewicht rechts aussen auf Kniehöhe mit beiden Händen halten. Die Knie sind gebeugt. Das Gewicht mit beiden Händen nach oben links heben wobei sich der Rücken aufrichtet und in die andere Richtung dreht. Die Knie werden dabei ebenfalls gestreckt. Wieder zurück in die Ausgangsposition.  Nach einer Serie die Seite wechseln.</p>	15-20x 3-5 Serien
	<p><u>4-füssler Stabilität zur Aktivierung des schrägen Muskelsystems des Rückens</u>  4-füssler Position einnehmen. Bauch leicht spannen und den rechten Arme sowie das linke Bein ausstrecken. Dabei sollte keine Bewegung im Rücken selbst entstehen und die Hüfte bleibt waagrecht. Alternierend die Seite wechseln.</p>	15-20x 3-5 Serien

	<p><u>Seitliche Rückenmuskulatur</u>  Hüftbreiter Stand, die Knie sind gestreckt und in einer Hand hält man ein Gewicht. Die Arme hängen locker nach unten. Mit dem Gewicht dem Bein entlang nach unten fahren, sodass eine seitliche Neigung des Rückens eintritt. Dabei sollte keine Drehbewegung des Oberkörpers entstehen. Danach wieder in die Anfangsposition aufrichten. Nach einer Serie die Seite wechseln.</p> <p>Um sicher zu gehen, dass keine Drehbewegung des Oberkörpers geschieht, kann die Übungen angelehnt an einer Wand durchgeführt werden.</p>	15-20x 3-5 Serien
<b>Übungen für den Bauch</b>		
 	<p><u>Klappmesser für die dynamische Kräftigung der Rumpfmuskulatur</u>  Auf den Boden sitzen und die Beine anwinkeln. Die Arme sind nach vorne (seitlich der Knie) ausgestreckt. Die Beine anheben und den Körper nur auf dem Becken ausbalancieren. Danach den Oberkörper nach hinten neigen und gleichzeitig die Beine ausstrecken, so als wolle man sich hinlegen. Der Oberkörper sowie die Knie berühren den Boden jedoch nicht. Danach Beine und Oberkörper wieder zueinander ziehen.</p>	8-12 x 3-5 Serien
 	<p><u>Diagonale zur Kräftigung der schrägen Rumpfmuskulatur</u>  Auf den Rücken liegen und die Beine gestreckt abheben. Die Hände hinter dem Kopf verschränken. Das rechte Knie zum Körper ziehen und gleichzeitig den linken Ellbogen zum rechten Knie führen. Wieder auseinander gehen und die Bewegung auf der anderen Seite durchführen.</p> <p>Progression:  Das gestreckte Bein gegen einen ausgestreckten Arm führen</p>	8-12 x 3-5 Serien
 	<p><u>Dynamische Ganzkörperspannung mit Dehnung</u>  In die Armstützposition gehen, wobei die Hände unterhalb der Schulter positioniert sind. Ein Knie zum Körper ziehen und danach nach hinten-oben wegstrecken. Beim nach hinten-oben Strecken den Körper mit den Armen ebenfalls nach hinten schieben und versuchen die Ferse des anderen Beines auf dem Boden abzusetzen. Eine Serie mit dem gleichen Bein durchführen, bevor ein Seitenwechsel stattfindet.</p>	8-12 x 3-5 Serien

	<p><u>Schräge Rumpfmuskulatur (mittlere Muskelschicht)</u>  Auf dem Rücken liegend und beide Beine angewinkelt. Das rechte Bein anheben und mit dem Knie gegen die linke Hand einen leichten Druck geben. 10 Sekunden halten und danach die Seite wechseln.</p>	8-12 x 3-5 Serien
<b>Übungen für die oberen Extremitäten</b>		
 	<p><u>Flys in Rückenlage zur Kräftigung der vorderen Brust-sowie Schultermuskulatur</u>  Auf den Rücken liegen, die Beine anwinkeln und in beiden Händen ein Gewicht halten. Die Arme seitlich ausgestreckt halten und zusammenführen. Seitlich wieder absenken, ohne dass die Arme den Boden berühren.</p>	8-12 x 3-5 Serien
 	<p><u>Dips zur Kräftigung des hinteren Oberarm-Schultermuskels (Triceps brachii)</u>  Auf einen Stuhl ohne Armlehnen sitzen. Mit beiden Armen seitlich auf der Sitzfläche abstützen. Mit dem Gesäss vor die Sitzfläche gehen, sodass das Körpergewicht nur noch durch die Arme und Beine gestützt wird. Ellbogen beugen, sodass das Gesäss Richtung Boden geht. Ellbogen wieder strecken.</p>	8-12 x 3-5 Serien
 	<p><u>Front-Side raises</u>  Front und Side raises können alternierend (Gewicht einmal nach vorne anheben und danach zur Seite) durchgeführt werden.</p> <p><u>Front raises:</u>  Stabiler, hüftbreiter Stand, Knie leicht gebogen und den Rücken aufrecht.  Die Arme bis in die Horizontale nach vorne führen und wieder senken lassen</p> <p><u>Side raises</u>  Stabiler, hüftbreiter Stand, Knie leicht gebogen und den Rücken aufrecht.  Die Arme gestreckt seitlich bis zur Horizontale hoch führen.</p> <p><u>Zu beachten:</u> Es sollte keine Bewegung im Rücken (kein Hohlkreuz) entstehen und die Schultern sollten nicht hochgezogen werden, sondern bleiben auf gleicher Höhe.</p>	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.**