
Home-Fitness Woche 6

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

Wissenswertes zum Thema Haltung

Die Wirbelsäule besteht aus 7 Halswirbeln (HWS), 12 Brustwirbeln (BWS), 5 Lendenwirbeln (LWS), dem Kreuzbein und dem Steissbein.

Die S-Form ermöglicht eine hohe Belastbarkeit gegenüber axialen Druckkräften. Die Ausprägung der Krümmungen sowie der Zustand der Muskulatur (Stärke, Verkürzungen, Schwäche) bestimmen unsere Haltung.

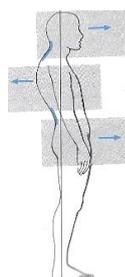
Hier einige Beispiele von Haltungs-Typen. Welcher Typ sind Sie?

Aufrecht im Lot



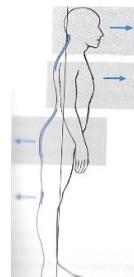
aufrechte Position

Sway back



schwache Rückenmuskulatur
verkürzte LWS-Muskulatur

Militär



schwache Bauchmuskulatur
verkürzte vordere Hüftmuskeln

Bei einer aufrechten Haltung sind die Muskellängen sowie die Aktivierung der Muskulatur im Gleichgewicht.

Die Sway back- Haltung hat zur Folge, dass die unteren Rückenmuskeln sowie die vorderen Halsmuskeln verkürzen und abschwächen. Auch kommt es zu einer Abschwächung der Rückenmuskulatur im Bereich der Brustwirbelsäule (Buckel). Einzig die Bauchmuskulatur ist bei dieser Haltung gut trainiert, da sie den Oberkörper am Becken gegen die Rückneigung festhalten. Diese Haltung führt zu einer Überbelastung der Wirbelsäulengelenke und zu Nackenverspannungen

FAZIT: Rücken kräftigen und dehnen, Brustmuskel dehnen, Brustwirbelsäule mobilisieren.

Bei der Militär-Haltung sind die Gesäß- sowie Rückenmuskeln konstant am Arbeiten, da sie die Oberkörpervorneigung halten müssen. Die vorderen Hüft- sowie die untere Rückenmuskulatur ist verkürzt und ziehen das Becken nach vorne-unten, was zu einem Hohlkreuz führt. Bei diesem Typ sind die Rückenmuskeln stark, jedoch die Bauchmuskulatur abgeschwächt. Das führt zu Verspannung im Bereich des Rückens und Belastet die Bandscheiben aufgrund erhöhten Drucks. FAZIT: Bauch kräftigen, vordere Oberschenkel- und Hüftmuskulatur dehnen.

Übung	Beschreibung	Dosierung
Dehnungen		
	<p><u>Dehnung des grossen Brustmuskels (Brust-Schultermuskel) im Türrahmen</u> Vor einen Türrahmen stehen und die Unterarme auf den Rahmen legen. Einen Ausfallschritt durch die Türe machen, wobei die Unterarme am Rahmen bleiben. Den Oberkörper soweit durch den Türrahmen lehnen, bis sich ein Dehngefühl im vorderen Schulter-Brustbereich einstellt. Möchte man die unteren Fasern des Muskels dehnen, die Unterarme oberhalb der Schultergelenke positionieren. Für die oberen Fasern unterhalb des Schultergelenkes. (Der Muskel dreht sich um 180° kurz bevor er vor der Schulter ansetzt).</p>	10-30-Sek. 3x
	<p><u>Dehnung der Brustmuskulatur und Aktivierung der aufrichtenden Muskeln im Sitzen</u> Sitzen auf einem Stuhl. Arme seitlich abspreizen und nach hinten ziehen, Brustbein nach vorne-oben bewegen. Atmung vertiefen.</p>	30 Sek. halten, 3x mit jeder Einatmung vertiefen.
	<p><u>Dehnung der Hüftmuskulatur im Kniestand</u> Kniestand auf dem rechten Bein, das linke Bein vorne auf den Fuss stellen (Foto umgekehrte Beinstellung). Mit dem Becken nach vorne bewegen und rechter Arm zur Decke strecken und mit dem Oberkörper nach links neigen.</p>	30 Sek. halten 3x
	<p><u>Dehnung der Hüftmuskulatur in Rückenlage</u> Auf den Rücken liegen. Das rechte Bein anziehen und mit den Händen das Knie umfassen. Das Knie so nah wie es geht zur rechten Schulter ziehen und das linke Bein so strecken und die Ferse so weit es geht weg schieben. Danach Seite wechseln.</p>	30 Sek halten 3x
	<p><u>Päckli zur Entspannung und Dehnung der Lendenwirbelsäule</u> Auf den Rücken liegen, Beine anziehen und mit beiden Armen umfassen. Kleine kreisende Bewegungen mit den Armen und Beinen machen.</p>	30 Sek. 3x

	<p><u>Dehnung der Nackenmuskulatur</u> Aufrecht sitzen. Doppelkinn machen und dann Kopf nach unten bewegen. Kinn soll eingezogen bleiben und nicht nach unten schieben.</p>	<p>30 Sek. 3x</p>
<p>Übungen für die unteren Extremitäten</p>		
	<p><u>Sumosquats mit Calf raises</u> Einen breiten Stand einnehmen, bei dem die Knie und Füße nach aussen zeigen. In die Knie gehen (ähnlich wie ein Sumo-Ringer) und dort bleiben. Abwechselnd links/rechts die Ferse vom Boden abheben und senken. Dabei sollten sich die Füße unter den Knien befinden und in die gleiche Richtung wie die Knie schauen.</p>	<p>15-20x 3-5 Serien</p>
	<p><u>Side Lunges</u> Mit geschlossenen Füßen aufrecht stehen. Einen grossen Ausfallschritt zur Seite machen und das Gewicht auf dieses Bein geben. Das Knie beugt sich wobei es über dem Fuss und unterhalb der Hüfte ist. Auch sollte das Knie nicht über die Zehen hinaus nach vorne gehen. Da andere Bein, welches stehen geblieben ist, ist danach immer noch gestreckt. Zurück zur Ausgangsposition gehen und den Ausfallschritt wiederholen. Nach 1 Serie Seite wechseln.</p>	<p>8-12x 3-5 Serien</p>
	<p><u>4-Füssler mit Halbkreis Bein hinten zur Kräftigung der Gesässmuskulatur</u> 4-Füssler Position einnehmen und 1 Bein nach hinten gestreckt abheben. Mit diesem Bein in einer halbkreisartigen Bewegung zuerst über das andere Bein kreuzen und mit den Zehenspitzen den Boden berühren und danach das Bein in einem Bogen gestreckt zur Seite hin absenken. Diese Halbkreis-Bewegung repetieren. Dabei zu beachten ist, dass beim am Boden bleibenden Bein die Hüfte über dem Knie bleibt.</p>	<p>8-12x 3-5 Serien</p>

Übungen für den Rücken		
	<p><u>Unabhängige Kontrolle zwischen Rücken- und Beinbewegung</u> In Schrittstellung stehend, wobei das Gewicht auf dem vorderen Bein ist. Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt und der Rücken gerade. Das hintere Bein mit dem Knie voran nach vorne ziehen, wobei im Rücken keine Bewegung entsteht. Die Arme bewegen sich gegengleich zum Bein (siehe Bild).</p>	15-20x 3-5 Serien
	<p><u>Kräftigung des oberen Rücken an der Wand</u> ca. eine Fusslänge weg von der Wand stehen, mit dem Oberkörper an der Wand anlehnen. Ellbogen auf Schulterhöhe und Unterarme im rechten Winkel an die Wand heben. Mit den Ellbogen nun gegen die Wand drücken, so dass sich der Oberkörper weg von der Wand bewegt. Option Unterarme nach vorne zeigen lassen, entlastet die Schultern.</p>	8-12x 3-5 Serien
	<p><u>Arch mit Rotation zur Kräftigung des geraden sowie schrägen Rückensystems</u> Auf den Bauch liegen und einen Stock/Stab mit beiden Händen vor dem Körper haltend. Das Brustbein vom Boden anheben und alternierend die rechte/linke Spitze des Stockes/Stabes gegen die Decke strecken.</p>	8-12x 3-5 Serien
	<p><u>Kniestand mit ausgestreckten Armen</u> Auf die Knie knien und Oberkörper leicht vorgeneigt aufrichten. Arme in Verlängerung nach vorne strecken, dann Ellbogen wieder zurück neben den Körper führen. Brust dabei immer stolz machen. Option auch im Stand.</p>	15-20x 3-5 Serien
Übungen für den Bauch		
	<p><u>Ganzkörperspannung mit zusätzlicher Rumpfspannung</u> In die Armstützposition gehen, wobei der Körper eine Linie bildet und kein Hohlkreuz vorhanden ist. Ein Fuss vom Boden lösen und das Knie seitlich am Körper Richtung Ellbogen anziehen und wieder abstellen. Das gleiche auf die andere Seite durchführen. Der Rumpf darf eine Seitwärtsneigung machen , jedoch sollte nie ein Hohlkreuz entstehen.</p>	8-12x 3-5 Serien

	<p><u>Statische Kräftigung des Rumpfes über die Arme</u> Auf den Boden sitzen und die Beine leicht angewinkelt auf dem Boden positionieren. Den Oberkörper (ohne Hohlkreuz) nach hinten kippen, während die Arme gerade nach vorne ausgestreckt sind. Die Oberkörperneigung beibehalten, während die gestreckten Arme bis neben den Kopf angehoben und wieder gesenkt werden.</p>	15-20x 3-5 Serien
	<p><u>Unteres Klappmesser</u> Auf den Rücken liegen und Arme ausgestreckt neben den Körper legen. Beine in die Luft strecken. Von hier aus die Füße weiter Richtung Decke führen und das Becken abheben.</p>	8-12x 3-5 Serien
Übungen für die oberen Extremitäten		
	<p><u>Kurz und bündig zur Aktivierung der Schultermuskulatur</u> Die Arme seitlich des Körpers auf der Horizontalen ausstrecken. Nun während 30-60Sek. kleine aber zügige Bewegungen vor und zurück / oben und unten / kleine kreise machen. Zu beachten ist dabei, dass keine Bewegung im Handgelenk sowie im Ellbogen geschieht sondern nur in der Schulter durchgeführt wird. Auch sollte das Tempo konstant schnell gehalten werden.</p>	15-20x 3-5 Serien
	<p><u>Serratus Liegestützen zur Stärkung der Schulterblatt-führenden Muskulatur</u> Eine Liegestütz-Position einnehmen, dabei ist das Schultergelenk oberhalb des Handgelenkes und der Rücken stabil gehalten. Die Ellbogen bleiben konstant gestreckt. Den Körper über die Schulterblätter hochdrücken und senken lassen.</p>	8-12x 3-5 Serien
	<p><u>Kräftigung der Winkemuskulatur</u> In jede Hand eine PET-Flasche nehmen. Oberkörper aufrichten und Bauch anspannen, dass kein Hohlkreuz entsteht. Arme nach oben strecken. Jetzt die Ellbogen beugen, so dass die Hände hinter den Kopf kommen und wieder strecken.</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.