

Wir hängen den Sport nicht an den Nagel

und haben hier für alle Interessierten ein paar weitere Übungen zusammen gestellt, mit denen sich jeder zuhause fit halten kann:



Aufwärmen – ganz wichtig vor jeder Sporteinheit

damit Bänder, Gelenke und Muskulatur „aufgeweckt“ und angewärmt werden und damit Verletzungen vorgebeugt wird:

Schultern nach hinten kreiseln lassen

gestreckte Arme nach hinten kreiseln lassen

Arme locker um den Körper herumschwingen im Stand (Füße stehen fest am Boden, ca. hüftbreit auseinander)

Auf der Stelle marschieren und die Arme gewinkelt kräftig gegengleich mitschwingen lassen

Knie im Wechsel nach oben ziehen

Das Aufwärmprogramm sollte ca. 3-5 Minuten lang erfolgen

Im Folgenden werden 3 Übungen vorgestellt, weitere Übungen haben wir auf unserer Homepage zusammengestellt, so daß sich jeder sein individuelles Trainingsprogramm zusammenstellen kann

Trizep Dips am Stuhl (10-15 Wiederholungen pro Seite)

Muskelgruppe: Trizeps (hinterer Oberarm-Muskel)





Ausführung:

Mit dem Rücken zum Stuhl vor die Stuhlkante „setzen“.

Die Hände rechts und links neben den Körper auf die Kante stützen.

Die Finger zeigen dabei nach vorne.

Arme sind nicht komplett durchgestreckt.

Das Knie des Standbeins ist etwa im rechten Winkel gebeugt.

Der Fuß des anderen Beins wird auf den Oberschenkel des Standbeins gelegt.

Aus dieser Position die Ellbogen langsam beugen und strecken.

Anschließend das Bein wechseln.

Achtung: Stuhl muss sicher und fest stehen. Falls Rutschgefahr besteht, den Stuhl mit der Lehne an die Wand stellen. Ist die Übung am Anfang zu schwer, dann beide Füße hüftbreit auseinander auf den Boden stellen und die Ellbogen langsam beugen und strecken.

Russian Twist (10-15 Wiederholungen pro Seite)

Muskelgruppe: Schräge und gerade Bauchmuskulatur





Ausführung:

Sitz auf dem Boden, beide Füße sind leicht angewinkelt und auf den Fersen aufgestellt.

In beiden Händen jeweils eine 0,5l-Flasche.

Die Arme sind gestreckt und vor dem Körper auf Brusthöhe zusammengeführt, die Flaschen berühren sich fast.

Der Oberkörper ist nicht ganz gerade, der Rücken etwas gerundet.

Fersen bleiben am Boden, der Bauchnabel wird fest nach innen gezogen.

Den Oberkörper abwechselnd nach rechts und links drehen, die beiden Flaschen dabei mit möglichst gestreckten Armen jeweils neben den Körper in Richtung Boden bringen.

Während der Körperdrehung abwechselnd und seitengleich jeweils den rechten und linken Fuß vom Boden abheben.

Wenn der Oberkörper zurück zur Mitte gedreht wird, Fuß wieder absetzen.

Handtuchgleiten im Stand (15-20 Wiederholungen pro Seite)

Muskelgruppe: Oberschenkelinnenseite



Ausführung:

Aufrechter Stand, Beine sind leicht geöffnet.

Das Gewicht zuerst auf das rechte Bein verlagern, es ist leicht gebeugt.

Den linken Fuß auf ein Handtuch setzen.

Die Arme sind gebeugt, die Hände vor dem Körper in Brusthöhe zusammengelegt, die Ellbogen zeigen nach außen.

Das Handtuch mit dem Fuß weit zur Seite nach außen schieben, Standbein beugen und Gesäß weit nach hinten schieben. Gewicht auf die Ferse des Standbeins verlagern.

Der Oberkörper senkt sich leicht nach vorne ab.

Durch Druck auf das Handtuch das Bein wieder heranziehen.

Seite wechseln.

Cooldown – Lockern und Dehnen nach jeder Sporteinheit

damit Muskulatur und Bänder wieder „weich“ und elastisch werden.

z.B. Arme und Beine locker schwingen und ausschütteln,

Arme weit nach oben strecken, auf die Zehenspitzen gehen und im Wechsel eine Hand noch weiter nach oben schieben

Bitte alle Übungen vorsichtig und achtsam ausführen, damit der eigene Körper nicht durch zuviel Elan am Anfang überfordert wird, Verletzungen entstehen und dann die Lust am Sporteln wieder verfliegt.

Wir wünschen allen noch ein gutes und vor allem gesundes Neues Jahr und viel Spaß und Erfolg beim „Nachsporteln“.

TSV Wendelstein – Abteilung Turnen