

## **Bewegungsprogramm für zuhause**



Ganz vorne dabei in Sachen Sport in Quarantäne ist ein Franzose: Vor zwei Wochen lief er auf seinem Balkon einen Marathon. Chapau (französisch: Hut ab) wie der Franzose sagt. Es muss nicht gleich Extremsport sein, doch ein bisschen können wir uns daheim alle bewegen. Nach wie vor ist körperliche Aktivität für jeden von uns ein großer Gewinn.

Im Folgenden geben wir Ihnen ein kleines Programm für Ihr Workout zuhause an die Hand.

Das ca. 30-minütige Training besteht aus 9 Übungen mit jeweils verschiedenen Schwierigkeitsniveaus. Die Übungen sollten in der angegebenen Reihenfolge gemacht werden. Es beginnt mit einer Erwärmung und endet mit einer Beweglichkeitsübung. Bei der Durchführung sind drei Punkte zu beachten:

1. Man sucht sich den Schwierigkeitsgrad aus, bei dem man sich sicher und wohl fühlt.
2. Bei Schmerzen wird die Übung sofort beendet.
3. Sobald die Ausführung unsauber wird, wird die Übung beendet.
4. Eine ruhige Atmung hilft nicht zu verspannen.

Benötigte Materialien: 1 Matte, evtl. 2 Gewichte (z.B. Wasserflaschen, Konserven), evtl. 1 Stuhl, evtl. ein Tisch.

Zur Orientierung können Sie sich das Programm vorab einmal durchlesen und danach zusammen mit den Videos ausführen.

### Übung 1: Erwärmung

Auf dem Ballen, auf der Ferse, auf dem Außen- und Innenrist eine Matte der Kante entlang abgehen/im Sitzen „gehen“.

Dabei Bauch und Gesäß anspannen, sowie die Schulterblätter zusammenziehen.

*1x jede Seite um die gesamte Matte/ 1x jede Seite für 30 „Schritte“ im Sitzen.*

### Übung 2: Arm- und Schulterkreisen

Von kleinen zu großen Kreisen kommen. Erst vorwärts (vw.), rückwärts (rw.) dann entgegengesetzt. Auch hier den Bauch anspannen und bei Durchführung im Stehen leicht in die Knie gehen.

*15 kleine Kreise (vw. & rw.), 15 große Kreise (vw. & rw.) jeweils für Schulter und Arme. 2x 15 entgegengesetzte Kreise, erst Schulter, dann Arme.*

Tipp für das entgegengesetzte Kreisen: mit einer Seite anfangen, dann mit anderer Seite einsteigen.

### Übung 3: Diagonal ans Ohr

Man tippt sich wechselnd mit der rechten/linken Hand an das entgegengesetzte Ohr.

*1x 10 pro Arm mit geöffneten Augen, 2x 10 pro Arm mit geschlossenen Augen.  
Dazwischen 15 Sekunden Pause.*

### Übung 4: Äpfel pflücken

Man streckt die Arme im Wechsel soweit es geht nach oben, dann zur Seite.

Dabei den Bauch anspannen und im Stehen leicht in die Knie gehen.

*2-3x 15 pro Arm nach oben und 2-3x 15 pro Arm zur Seite. 30 Sekunden Pause zwischen den Durchgängen.*

### Übung 5: Ausfallschritte

In weiter Schrittstellung in die Knie gehen.

Das vordere Knie sollte hinter den Zehen bleiben. Ein weiterer Stuhl zum Festhalten hilft, falls nötig, zur Stabilisierung.

*2-3x 15 pro Bein. 30 Sekunden Pause zwischen den Durchgängen.*

Tipp: Beim Senken einatmen, beim Hochdrücken ausatmen.

### ***KURZE TRINKPAUSE***

### Übung 6: Bergsteiger

Aus Liegestützposition im Wechsel die Knie zur Brust ziehen.

Dabei die Schultern über dem Niveau der Hände halten und mit dem Becken nicht „durchhängen“!

*2-3x 10 pro Bein. Dazwischen 30 Sekunden Pause.*

### Übung 7: Rudern

Hängende Arme zur Brust ziehen.

Hier die Schulterblätter so stark es geht zusammenziehen. Und im Stehen die Knie leicht gebeugt halten.

2-3x 15 Wiederholungen. Dazwischen 30 Sekunden Pause.

Tipp: Beim Hochziehen ausatmen, beim Strecken der Arme einatmen.

### Übung 8: Schere

In seitlicher Position erst oberes, dann unteres Bein nach oben abheben.

Wenn nötig kann hier mit der oberen Hand die Position unterstützt werden.

2-3x 15 pro Seite und Bein. Dazwischen 30 Sekunden Pause.

Tipp: Eine gleichmäßige Atmung erleichtert diese Übung deutlich.

### Übung 9: Rumpfdrehung

Der Oberkörper verdreht sich im Vergleich zur Hüfte. Der Kopf dreht mit.

Im Liegen: Ziel ist es, dass Schulter und Knie den Boden berühren. Dabei ruhig atmen.

*2x pro Seite für 20-30 Sekunden halten.*

Tipp: Zur Entspannung der Wirbelsäule nach dieser Übung bietet sich folgendes an: In Rückenlage die Knie zur Brust führen, die Unterschenkel mit den Händen umarmen und gemütlich von einer zu anderen Seite schaukeln.

[Bewegungsprogramm final mit BildernHerunterladen](#)

Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei unserem Programm. Machen Sie nicht zu viel und gönnen Sie Ihrem Körper nach dem Training einen Tag Pause, an dem Sie beispielsweise einen kleinen Spaziergang im Grünen machen. So hat Ihre Muskulatur Zeit sich zu regenerieren.

---