

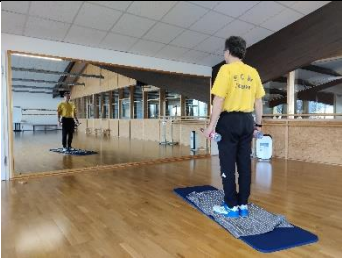
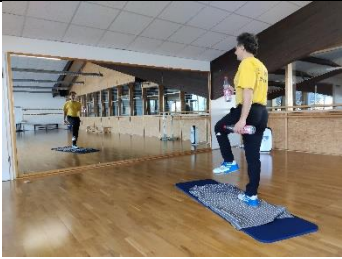











Aufwärmen und Kräftigung, Arme, Schulter (und Rumpf) mit Zusatzgewicht (Wasserflasche, Kurzhantel, ...)
















Da uns die Technik heutzutage viele Arbeiten abnimmt, ist die Notwendigkeit, körperlich anstrengende Arbeiten durchzuführen oder sich zu bewegen, sehr gering. An Stelle körperlicher Bewegung im Alltag tritt die Fortbewegung mit Auto, öffentlichen Verkehrsmitteln, Rolltreppen und Fahrstühlen. Auch die tägliche Arbeit wird heute von vielen Menschen im Sitzen durchgeführt. Alltagsaktivitäten sind jedoch die Grundlage eines aktiven, gesundheitsfördernden Lebensstils. Jeder sollte versuchen, an den meisten, im besten Fall an allen Tagen der Woche für mindestens 30 Minuten körperlich aktiv zu sein. So die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Regelmäßige Bewegung und Aktivität wirkt sich positiv auf Körpergewicht, Immunsystem und Wohlbefinden, Herzkreislaufsystem, Bewegungs- und Stützapparat, Psyche und unsere Sozialisation aus. Prävention, Rehabilitation, persönliche Verantwortung und aktive Lebensgestaltung sind grundlegende Bestandteile, um bei bestmöglicher Gesundheit älter zu werden. Bewegung ist die Voraussetzung für die gesundheitsfördernde Gestaltung eines jeden Lebensabschnitts. Diese Übungsreihe ist für gesunde Menschen konzipiert, welche in meinem Unterricht / Kurs eine Einweisung erhalten haben. Das Blatt soll nur als Gedächtnisstütze für das eigene Training dienen. Aufwärmen und Arm- / Schulter- / Rumpfübungen sollen im angemessenen Tempo trainiert werden. Für diese Übungen benötigst Du ein Zusatzgewicht (Plastikflasche, Kurzhantel, Gewichtsmanschette, Also 0,5 bis 5 kg), eine Gymnastikmatte und einen eisernen Willen. Bitte die Übungen mit dem Atemrhythmus verbinden. Bitte bei Belastung immer gleichmäßig ausatmen. Und... langsam anfangen und stetig dranbleiben. Die ersten Übungen sind nur zum Aufwärmen und Koordinationstraining gedacht und sollen den Sportler*innen den Sprachgebrauch näher bringen. Vielen Dank an Chiara, Kerstin, Nico und Swen für die logistische Unterstützung.











Die angesprochenen Oberkörperbereiche sind:











Musculus deltoideus, Pars acromialis, M. supraspinatus, M. biceps brachii, M. pectoralis major, M. latissimus dorsi, M. teres major, M. teres minor, M. coracobrachialis, m. Erector spinae, M. triceps brachii, M. clavicularis, M. spinalis, M. deltoideus, M. coracobrachialis, M. latissimus dorsi, M. spinalis, M. infraspinatus, M. subscapularis, M. coracobrachialis, M. pectoralis major, M. scaleni, M. serratus, M. teres major et minor, M. serratus posetrior, M. supscapularis usw.












Nr.	Beschreibung	Anzahl	Startposition	Endposition	
01	<p>Gehen und Gewichtstemmen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stabiler Stand (Füße schulterbreit auseinander, Knie leicht gebeugt, Bauch + Rumpf anspannen, Schulterblätter zusammen) - je ein Gewicht pro Hand - Arme fast gestreckt - Auf der Stelle gehen und die Gegenhand gerade zur Brust strecken (Variation, Knie hüfthoch heben bzw. Arm zur Decke strecken) 	30 je Seite			










02	Squat und Gewichtstemma - Stabiler sehr breiter Stand (1,2 m) - In die tiefe Hocke gehen - Knie hinter der Fußspitze - Arme leicht gebeugt in Brusthöhe - Schulterblätter zusammenbringen (Ausatmen AA) - Arme zur Brust beugen und dann vorsichtig über den Kopf strecken (Einatmen = EA) - Wieder Ausgangsposition				
03	Squat mit Seitstreckung - Stabiler sehr breiter Stand (min. 1,2 m) - In die tiefe Hocke gehen, Fußspitze zeigt nach außen - Knie hinter der Fußspitze - Das rechte (re) Bein strecken und auf die Fußspitze gehen, Oberkörper mit den gestreckten Armen nach links strecken - In die tiefe Hocke gehen - andere Seite	30			
04	Crunch mit Beinbeuge (nur ein Gewicht) - Stabiler Stand - Gewicht schulterbreit über den Kopf - Arme leicht beugen und zum li Knie führen - li Knie zur Körpermitte (zu den Ellenbogen) führen (Ausatmen AA) - Arme über Kopf und li Bein absetzen (Einatmen = EA) - Arme leicht beugen und zum li Knie führen (Ausatmen AA) und gleichzeitig li Knie nach außen führen - andere Seite	15			

04	Bizepscurls - Stabiler Stand, Füße zeigen nach vorne - Bauch und Rücken anspannen - Oberarme an den Oberkörper pressen - Arme abwechselnd beugen - Alternative: Arme beugen und eindrehen - Alternative: Arme gleichzeitig beugen	30			
05	Schulterpresse - Stabiler Stand, - Schulterblätter zusammen, Arme angewinkelt, Ellenbogen in Verlängerung der Schulterachse Arme gleichzeitig zur Decke strecken - Variante: die Übung einbeinig ausführen	15			
06	Kurzes Rudern - stabiler Stand mit leicht gebeugten Knie - Oberkörpervorlage - Arme gestreckt nach unten (EA) - Blick nach vorne unten - Ellenbogen beugen und Schulterblätter zusammenbringen (AA)	15			
07	Schulter-Bizeps - stabiler Stand mit leicht gebeugten Knie - Arme gestreckt auf Schulterhöhe und Handfläche zeigt nach oben (EA) - Arme beugen und Schulterblätter zusammen - Schulter locke und gebeugte Arme vor dem Gesicht zusammenführen (AA)	20			
08	Ausfallschritt nach-hinten mit Twist - Stabiler Stand, Arme neben Körper (EA) - li Fuß weit nach hinten führen, - vorderer Fuß gebeugt (EA), Kopfkronen zur Decke - Arme über den Kopf (EA) - Oberkörper nach rechts drehen (AA) Variation : mit dem anderen Bein versuchen	15			

09	Trizeps über den Kopf - Stabiler Stand, Ellenbogen zeigen zur Decke - Gewicht zu den Schulterblätter, - stabiler Rumpf - Arme gleichzeitig zur Decke strecken Variation : auf einem Bein stehen	30			
10	Schulter/Nacken - stabiler Stand mit leicht gebeugten Knie - Arme gestreckt auf Schulterhöhe (EA) - Arme gestreckt nach oben ca. Stirnhöhe beugen und Schulterblätter zusammen, Flaschen zusammen (AA) - Schulter locker und Arme gestreckt auf Schulterhöhe (EA)	30			
11	Schulter/Nacken - stabiler Stand mit leicht gebeugten Knie - Arme gestreckt auf Schulterhöhe (EA) - ein Arm gestreckt nach oben zur Decke und der andere Arm nach unten hinten (AA) - Arme gestreckt auf Schulterhöhe (EA) und wechsel	30			
12	Brust in der Rückenlage - Stabiler Rückenlage, Knie angewinkelt, Ferse am Boden - Arme zur Seite auf Schulterhöhe gestreckt (EA) - Oberarme fast gestreckt auf Brusthöhe zusammenführen (AA), - Oberarme wieder zur Seite führen (EA)	30			

13	Schulter/Brust in der Rückenlage - Stabiler Rückenlage, Knie angewinkelt, Ferse am Boden - Arme zur nach hinten über den Kopf (EA) - Arme fast gestreckt zum Bauchnabel führen (AA), - Oberarme wieder zurück (EA)	30			
14	Schulter/Brust in der Rückenlage - Stabiler Rückenlage, Knie angewinkelt, Ferse am Boden - Kombination aus den Übungen 12 und 13	20			
15	Zeh mit der Flasche berühren - Stabiler Rückenlage, Schuhsohle zeigen zur Decke, Arme über den Kopf - mit der re Flasche den li Fuß berühren, kurz halten - zurück mit der li Flasche den re Fuß berühren, kurz halten	20 je Seite			
16	Tisch-Unterarmstütz (Plank) - Ellenbogen unterhalb der Schulter, - Ellenbogen auseinanderziehen und Spannung erzeugen , - Beine angewinkelt und leicht geöffnet (EA) - Knie unterhalb der Hüfte - Knie ganz langsam 5 cm anheben (AA) - Ein Bein gebeugt zur Decke strecken (EA) - 2 Atemzüge halten und dann ablegen	20 je Seite			

17	Tisch-Unterarmstütz mit Beinstreckung <ul style="list-style-type: none"> - Ellenbogen unterhalb der Schulter, - Beine angewinkelt und leicht geöffnet - Knie unterhalb der Hüfte - Knie ganz langsam 5 cm anheben (Knie bleiben in der Luft!) - re Bein gebeugt zur Decke führen - Füße und Knie wieder absetzen - Wechsel 	20 je Seite			
18	Tisch-Unterarmstütz mit Spider <ul style="list-style-type: none"> - Unterarme auf dem Boden, Ellenbogen unterhalb der Schulter, - Beine angewinkelt und leicht geöffnet - Knie unterhalb der Hüfte - Knie ganz langsam 5 cm anheben (Knie bleiben in der Luft!) - li Bein strecken (EA) - li Bein zum li Ellenbogen führen (AA) - li Bein strecken (EA) und zum re Ellenbogen führen (AA) - Ausgangsposition und Beinwechsel 	20 je Seite			
19	Bauchlage, Seitzug <ul style="list-style-type: none"> - Bauchlage, Arme nach vorne gestreckt - Spannung im Bauch, gleichmäßige Atmung - Gestreckte Arme mit Zusatzgewicht - Arme auseinander ziehen und Oberkörper sanft für 2 Atemzüge anheben und zur Seite drehen - Zurück zur Mitte, Seitenwechsel 	20			
20	Bauchlage, Seitzug V-W <ul style="list-style-type: none"> - Bauchlage, Arme nach vorne gestreckt - Spannung im Bauch, gleichmäßige Atmung - Arme mit Zusatzgewicht breit auseinander (EA) - Gewicht zum Nacken ziehen, Schulterblätter zusammen (AA) 	20			

	<ul style="list-style-type: none"> - Gewicht nach vorne strecken (AA) - Gewicht zur Brust ziehen, Schulterblätter zusammen, Oberkörper aufrichten (AA) 				
21	<p>Seitstütz (Sideplank) mit Elle-Kniebeuge</p> <ul style="list-style-type: none"> - Re Ellenbogen Unterhalb der re Schulter - Beine gestreckt und re Fußkante berührt den Boden - Fuß, Knie, Bauchnabel, und Nase bilden eine Linie - (Variante re Knie am Boden) - Li Arm gestreckt über den Kopf, li Bein leicht gespreizt - Knie zum Ellenbogen (ca. Hüfthöhe) zusammenführen (AA) Bein Arm wieder strecken (EA) 	15 Je Seite	 	 	 
22	<p>Tisch (Vierfüßlerstand)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hände unterhalb der Schulter, - Beine angewinkelt und leicht geöffnet - Knie unterhalb der Hüfte - li Arm nach vorne strecken - (Variation: re Knie 5 cm anheben) - re Bein gebeugt zur Decke führen - li Hand zum re Fuß führen (falls die Beweglichkeit fehlt, kann das Handtuch unterstützen) - Fuß für einen Atemzug fest in die Hand drücken und mit der Hand nach oben ziehen - Wechsel 	20			

Taher

SPITZE!