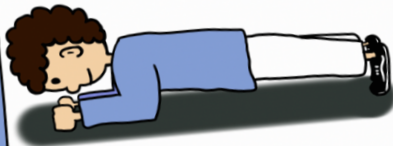


Mini-Übungen für Zuhause

becks
stage

Plank



- 1) Beig dich in die Unterarmstützposition.
- 2) Spanne deinen gesamten Körper an.
- 3) Halte min. 15 Sekunden durch.

den Sternen greifen



- 1) Stell dich schulterbreit auf.
- 2) Strecke die Arme nach oben aus.
- 3) Greife abwechselnd nach oben -> als würdest du nach Sternen greifen.
- 4) Greife mit beiden Händen min. 8-mal zu.

Armkreis



- 6) ...rade nach rechts aus.
- 7) Kreise nun deine Arme entweder nach vorne oder hinten.
- 8) Halte min. 15 Sekunden durch.

ANMERKUNGEN ZUM MATERIAL

HINWEISE:

- **Aufwärmen:** Muskulatur und Kreislauf müssen auf „Betriebstemperatur“ gebracht werden. Für ca. 5 Minuten muss getrabt bzw. sich bewegt werden. Das kann im Zimmer z.B. durch ein Hüpfen oder Laufen auf der Stelle erfolgen. Gerne können auch Treppen auf- und abgelaufen werden (wenn es nicht die Nachbarn oder Familienangehörigen auf die Palme bringt 😊).
- **Atmung:** Während der ganzen Bewegung muss gleichmäßig durchgeatmet werden. Es darf keine „Pressatmung“ erfolgen!
- **Langsame Bewegungen:** Die Bewegungen müssen langsam und exakt durchgeführt werden. **Achtung:** Anfänger können auch versuchen, die Endposition eine gewisse Zeit zu halten.
- **Anzahl Wiederholungen:** Es erfolgen 3 Sätze pro Übung. Am besten 2-3 mal pro Woche. Für Anfänger wird dies eine zu hohe Belastung sein. Bitte die Anzahl der Wiederholungen an die eigenen Fähigkeiten anpassen. Wichtiger als die Anzahl der Wiederholungen ist die richtige Ausführung!
- **Nachdehnen:** Nach dem Krafttrainingsprogramm sollten die Hauptmuskeln des gesamten Körpers gedehnt werden.

Die ersten beiden Übungen eignen sich sehr gut für Lehrkräfte oder Menschen, die lange am Schreibtisch sitzen, um den Rücken zu entspannen und zu stärken. Einfach während der Arbeitszeit kurze Sequenzen einschieben.

Armkreisen



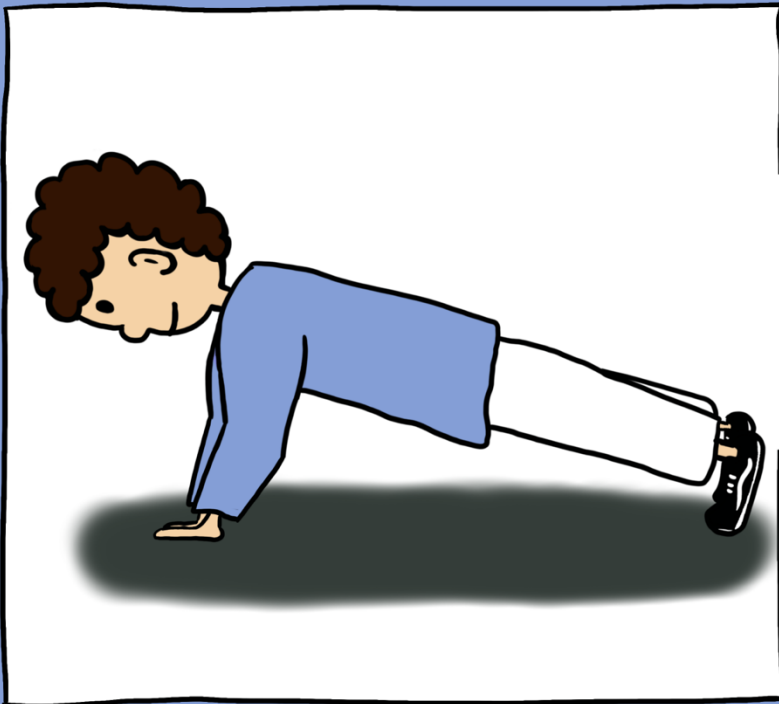
- 1) Stell dich schulterbreit auf.
- 2) Strecke die Arme gerade nach links und rechts aus.
- 3) Kreise nun deine Arme entweder nach vorne oder hinten.
- 4) Halte min. 15 Sekunden durch.

Nach den Sternen greifen



- 1) Stell dich schulterbreit auf.
- 2) Strecke die Arme nach oben aus.
- 3) Greife abwechselnd nach oben -> als würdest du nach Sternen greifen.
- 4) Greife mit beiden Händen min. 8-mal zu.

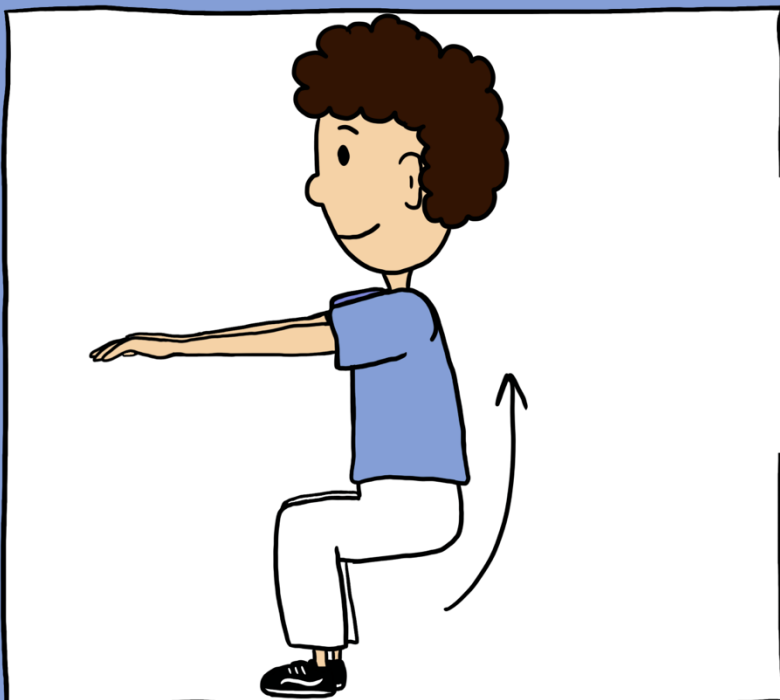
Liegestütz



- 1) Begib dich in die Liegestützposition.
- 2) Lass dich langsam, unter Spannung, in Richtung Boden sinken.
- 3) Drücke dich mit Kraft vom Boden nach oben.
- 4) Wiederhole das Ganze min. 5-mal.

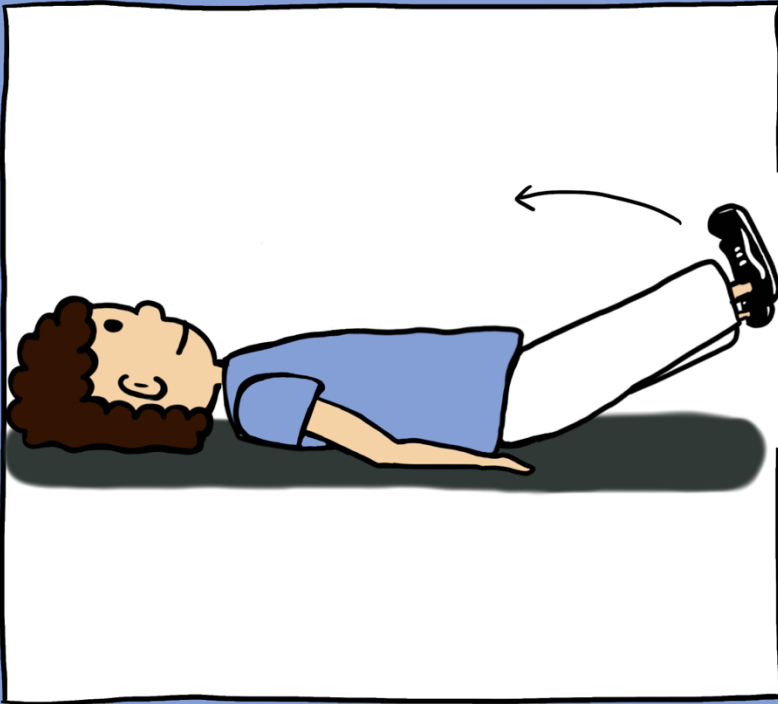
Achte darauf, dass die Ellenbogen nicht zu weit nach außen gedrückt werden!

Squat



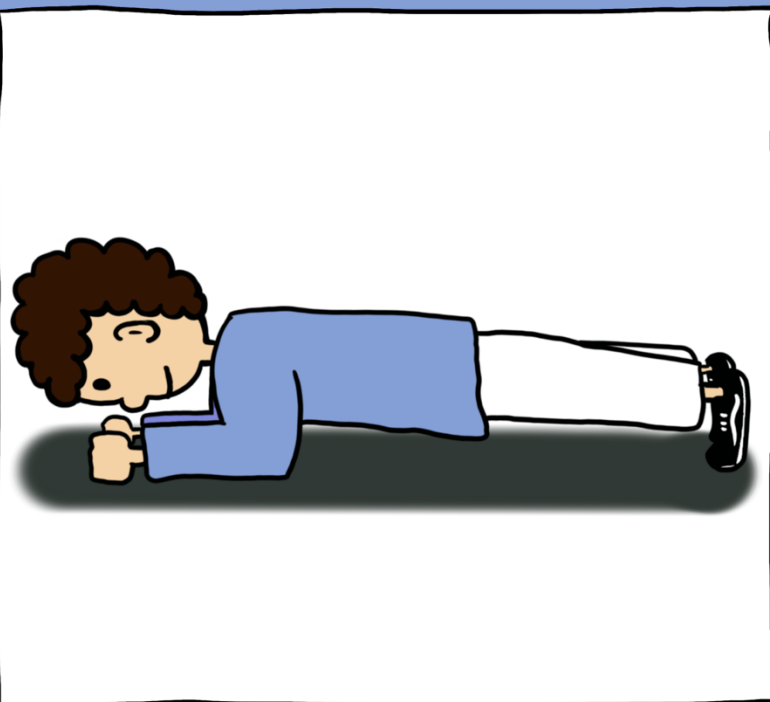
- 1) Stell dich schulterbreit auf.
- 2) Geh in Hockposition bis sich deine Beine im 90°-Winkel befinden. Dein Oberkörper sollte nicht über deine Knie ragen.
- 3) Drücke dich wieder nach oben.
- 4) Wiederhole das Ganze min. 8-mal.

Reverse Crunch



- 1) Lege dich mit dem Rücken auf den Boden.
- 2) Hebe nun deine gestreckten Beine vom Boden nach oben, bis deine Beine und dein Oberkörper ein L bilden.
- 3) Senke deine gestreckten Beine nun wieder langsam zum Boden ohne sie abzulegen.
- 4) Wiederhole das Ganze min. 8-mal.

Plank



- 1) Begib dich in die Unterarmstützposition.
- 2) Spanne deinen gesamten Körper an.
- 3) Halte min. 15 Sekunden durch.