

Dezember 2020-6

Übungen mit dem Handtuch

Schaut man sich um, kann man viele Dinge aus dem Haushalt als Sportgerät umfunktionieren. In dieser Woche haben wir einige Übungen für Euch zusammengestellt, für die Ihr lediglich ein ganz normales Handtuch benötigt.

Also: Musik ab, mindestens 10 Minuten ordentlich aufwärmen und es kann losgehen. Danach vergesst bitte nicht, Eure Übungseinheiten mit ein paar Dehnübungen abzuschließen. Die ein oder andere fällt Euch sicherlich noch ein. Zwei wichtige Übungen haben wir hier beigefügt.

Mit den „Übungen der Woche - 6“ verabschieden wir uns für dieses Jahr.

Vorschlag: Stellt Euch einfach über die Feiertage ein ganz persönliches Trainingsprogramm aus den Vorlagen der letzten Wochen zusammen. Wir hoffen, dass wir Euch viele Anregungen geben konnten, trotz des Lockdowns in Bewegung zu bleiben. Eventuell könnt ihr ja über die Feiertage das ein oder andere Familienmitglied motivieren, mitzumachen. Bleibt in Bewegung, bleibt gesund!

Kräftigungsübungen

1. Knie heben

Ihr hebt ein Knie an und schlingt das Handtuch darum. Mit dem Knie in das Handtuch drücken, mit den Armen dagegen halten.

Pro Seite 5 bis 10 Sekunden, wechseln
Die gesamte Übung in zwei Sätzen wiederholen.

Ziel: Stabilisiert, kräftigt die Arme und Oberschenkel, trainiert das Gleichgewicht.



2. „Abtrocknen“

Die Enden des Handtuchs mit den Händen greifen, das Tuch hinter den Rücken führen und jeweils kräftig auseinander ziehen:

15 x 5 bis 10 Sekunden halten, wechseln, zwei Durchgänge.

Ziel: Kräftigung des oberen Rückens und der Arme.



Kräftigungs- und Dehnübungen

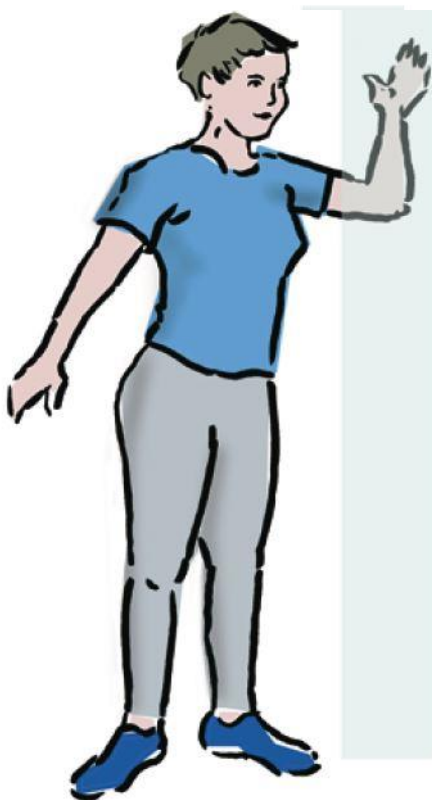
3. Expander

Die Füße hüftbreit aufstellen, die Knie locker, der Rücken ist gerade. Die Ellenbogen sind im 90-Grad-Winkel vom Körper weg, die Fäuste sind nach vorn gestreckt. Das Handtuch auf Spannung ziehen, 5 bis 10 Sekunden halten und kurz wieder lockern. 15 mal, zwei Durchgänge.
Variation: Kombiniere diese Übung mit der halben Kniebeuge aus dem 1. Newsletter.
Ziel: Kräftigung des oberen Rückens



4. Rumpfaufrichtung

Gerade sitzen, das Handtuch um einen Fuß schlingen. Die Schultern sind unten, der Nacken aufgerichtet. Mit dem Fuß in das Handtuch treten und 5 bis 10 Sekunden die Spannung halten, kurz wieder lockern. 15 mal, zwei Durchgänge.
Ziel: Aufrichtung und Kräftigung des Rückens, Stabilisierung



5. Brustmuskulatur dehnen

Stellt Euch in den Türrahmen, den linken Arm an die Wand gelehnt, Schulter- und Ellenbogengelenk im 90-Grad-Winkel. Den Oberkörper leicht nach rechts drehen, bis eine Dehnung in der linken Arm- und Brustmuskulatur zu spüren ist. Ca. 30 Sekunden halten, dann die Seite wechseln, zwei Durchgänge.

6. Dehnen der Oberschenkelrückseite

Auf dem Rücken liegen, ein Bein anheben und das Handtuch um den Fuß schlingen. Nun das Bein möglichst gerade von Euch strecken, während die Ferse zur Decke zeigt, die Zehen zur Nase ziehen. Mindestens 30 Sekunden halten, dann das Bein wechseln.
Dehnt die Gesäß- und die rückwärtige Oberschenkelmuskulatur.

