

Nehmen Sie sich eine sportliche Auszeit!

Der innere Schweinehund versorgt uns zuverlässig mit Argumenten gegen mehr Bewegung im Alltag. Ganz oben auf der Liste der Gründe: keine Zeit. Dieses Argument lassen Sportwissenschaftler wie Thimo Wiewelhove nicht gelten, denn schon kleine sportliche Auszeiten im Alltag haben positive Effekte auf die Gesundheit. Mit diesen fünf Übungen können Sie ohne viel Zeit- und Materialaufwand ihren Körper kräftigen und auf Touren bringen – je nach Fitnesslevel empfiehlt sich eine Frequenz von 5 bis 30 Wiederholungen pro Übung. Zögern Sie also nicht lange, legen Sie einfach los!

X-UP

Nutzen: Stärkung der diagonalen Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition

Legen Sie sich flach in einer X-Position auf den Rücken. Beine und Arme sind zu den Seiten ausgestreckt, die Füße zeigen nach außen. Spannen Sie vor Übungsbeginn den gesamten Rumpfbereich an, insbesondere, um den unteren Rücken zu stabilisieren.

Bewegungsablauf

- Gleichzeitig die linke Hand und den rechten Fuß heben und zusammenführen, sodass die linke Hand die rechte Fußspitze berührt.
- Die Übung im Wechsel zur Gegenseite bei vorgegebener Wiederholungszahl durchführen.
- Arme und Beine bleiben während der gesamten Übung gestreckt und die Füße sind während der X-up-Bewegung immer auswärts gedreht.



DIPS

Nutzen: Förderung der Stabilität und Beweglichkeit der Schultern, Stärkung des Trizeps

Ausgangsposition

Stützen Sie die Hände auf eine Erhöhung, zum Beispiel einen Stuhl, und stellen Sie die Füße flach auf den Boden.

Bewegungsablauf

- Ellenbogen beugen, bis sich die Oberarme parallel zum Boden befinden.
- Den Rumpfbereich und die Schultern stabil halten.
- Die Arme strecken und den Körper anheben, bis die Arme vollständig gestreckt sind.
- Eine vorgegebene Wiederholungszahl durchführen.

PLANK

Nutzen: Förderung von Rumpf- und Schulterstabilität, Voraussetzung für den Liegestütz

Ausgangsposition

Begeben Sie sich in eine ausbalancierte Liegestützposition, indem Sie sich auf die Hände und Fußballen stützen. Bei Handgelenksproblemen kann die Übung auf einer weichen Unterlage auf den Unterarmen oder mit Parallettes ausgeführt werden.

Bewegungsablauf

- Halten Sie die Position, so lange es Ihre Kraft erlaubt.
- Der ganze Körper ist angespannt.
- Den unteren Rücken nicht überstrecken.
- Die Schulterblätter flach und stabil halten.



T-LIEGESTÜTZ

Nutzen: Förderung der Schulterstabilität und Rotationskontrolle im Rumpfbereich

Ausgangsposition

Begeben Sie sich in eine ausbalancierte Liegestützposition, indem Sie sich auf die Hände und Fußballen stützen. Bei Handgelenksproblemen kann die Übung auf einer weichen Unterlage auf den Unterarmen oder mit Parallettes ausgeführt werden.

Bewegungsablauf

- Ellbogen beugen und den Körper bis knapp über dem Boden absenken.
- Arme strecken, den Körper hochdrücken und dabei den unteren Rücken nicht überstrecken.
- Während der Armstreckung in der vertikalen Achse nach rechts drehen, den rechten Arm senkrecht nach oben führen und auf der linken Hand abstützen
- Die Innenseite des rechten Fußes und die Außenseite des linken Fußes sind dabei flach auf dem Boden.
- Der Körper bildet ein auf der Seite liegendes T.
- Drehung zurückführen, die rechte Hand wieder auf dem Boden absetzen und die Übung im Wechsel zur Gegenseite wiederholen.
- Eine vorgegebene Wiederholungszahl durchführen.



AUFSTEIGER

Nutzen: mehr Hüftstabilität, Förderung der Laufgeschwindigkeit

Ausgangsposition

Stellen Sie sich vor eine Stufe oder einen Kasten und platzieren Sie den rechten Fuß flach auf die Erhöhung.

Bewegungsablauf

- Steigen Sie auf die Erhöhung und belasten Sie ausschließlich das rechte Bein, das linke Bein bleibt unbelastet.
- Richten Sie den Oberkörper auf und strecken Sie ihn.
- Während des Aufstiegens das linke Knie und den linken Fuß nach vorn und oben führen.
- Beim oberen Bewegungsende sollte man auf dem Ballen des rechten Fußes stehen, während das rechte Knie vollkommen gestreckt ist.
- Wieder auf den Boden zurückkehren, indem das linke Bein abgesetzt wird.
- Beim Aufsteigen nicht mit dem linken Bein vom Boden abstoßen.

