Wir bringen uns in Topform trotz Corona
– Mein Training fürs Home Office

abgeändert von Dr. Günther Koch, München

Dehnen zu zweit (I)

Stationskarte

Beschreibung

- Stellt euch mit etwas Abstand zueinander gegenüber. Umfasst beide euren rechten Fuß und zieht ihn nach oben zum Po.
- Legt dabei euren freien Arm auf die Schulter des Partners.
- Wechselt dann das Bein.

Herausforderung für Geübte

Könnt ihr das Gleichgewicht auch halten, wenn ihr eure Augen schließt?

Gedehnter Muskel

Vorderer Oberschenkel

Dehnen zu zweit (II)

Stationskarte

Beschreibung

- Setzt euch mit ausgestreckten und gespreizten Beinen gegenüber.
- Fasst euch an den Händen.
- Einer von euch lehnt sich langsam zurück und zieht seinen Partner vorsichtig mit.
- Tauscht dann die Rollen.

Beachte

Führt die Bewegung auf keinen Fall ruckartig aus! Gebt einander Bescheid, wie weit ihr euch ziehen könnt.

Gedehnter Muskel	Hinterer Oberschenkel

M 1 Beinheben im Armstand Stationskarte

Material 1 Turnmatte / Yogamatte / Teppich

Beschreibung
- Nimm die Ausgangsposition ein.
- Spreize nun dein rechtes Bein langsam nach oben ab und führe es anschließend wieder zurück. Wie viele Wiederholungen schaffst du?
- Wiederhole diese Übung mit dem linken Bein.

Herausforderung für Starke Kannst du gleichzeitig mit deinem angehobenen Bein auch deinen oberen Arm abspreizen?

Trainierte Muskeln Rückenstrecker, Bauch

M 2 Crunches Stationskarte

Material 1 Stuhl / kleiner Tisch oä., 1 Turnmatte / Yogamatte

Beschreibung
- Lege deine Füße auf die Bank und verschränke deine Arme vor deiner Brust (anders als auf dem Bild zu sehen)
- Hebe nun deinen Oberkörper ein kleines Stück an.
- Hebe dabei nur den Schulterbereich an, dein Rücken bleibt am Boden!

Trainingstipp Zähle bei jeder Bewegung mit: 21 … 22 … 23 …

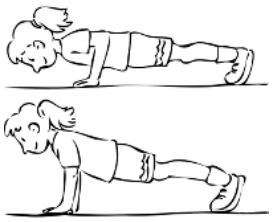
Trainierter Muskel Bauch

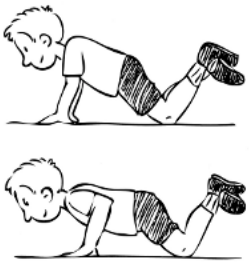
M 3 Liegestütz & Co. Stationskarte

Material 1 Turnmatte / Yogamatte

Beschreibung Normale Liegestütze:

Die kennst du ja sicher. Probiere sie aus.

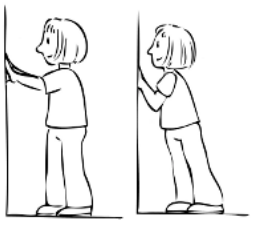




Knieliegestütze:

Probiere Liegestütze auf den Knien aus.

Wandliegestütze: Stelle dich ca. 4 Schrittlängen von einer Wand entfernt auf. Mache nun Liege stütze gegen die Wand.

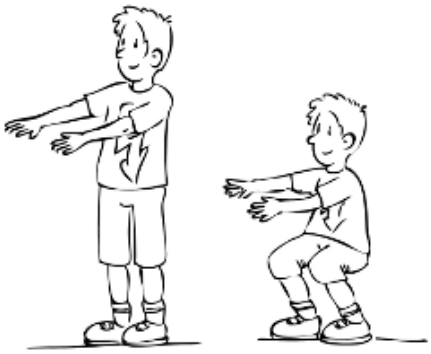


Beachte Welche Unterschiede merkst du? Wo spürst du die Belastung?

Trainierte Muskeln Brust, Trizeps, Schulter

M 4 Kniebeugen Stationskarte

Material 1 kleiner und 1 großer Medizinball (oder andere Bälle/Gewichte)



Beschreibung

- Stelle dich in schulterbreitem Stand auf.
- Gehe nun so weit in die Knie, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind, so als würdest du dich auf einen Stuhl setzen.
- Richte dich nun wieder bis zur Ausgangsposition auf.

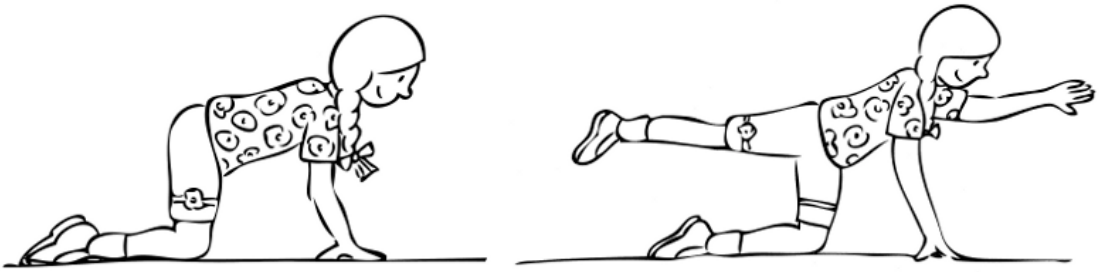
Herausforderung für Starke Halte einen Medizinball (Gewicht) hinter den Kopf und mache dann die Kniebeugen.

Trainierte Mus- Vorderer und hinterer Oberschenkel, Gesäß

keln

M 5 Standwaage im Knien — Stationskarte

Material 1 Turnmatte / Yogamatte



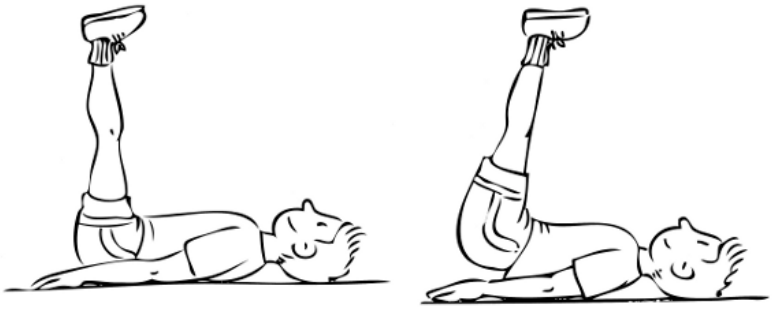
Beschreibung
- In der Ausgangsposition berühren deine Hände und deine Schienbeine den Boden.
- Halte den Kopf still und blicke zu Boden.
- Strecke nun gleichzeitig den linken Arm und das rechte Bein aus.
- Wechsle dann: Strecke den rechten Arm und das linke Bein gleichzeitig aus.

Trainingstipp Zähle bei jeder Bewegung mit: 21 … 22 … 23 …

Trainierte Muskeln Rückenstrecker, Gesäß, Oberschenkel

M 6 Beinheben — Stationskarte

Material 1 Turnmatte / Yogamatte



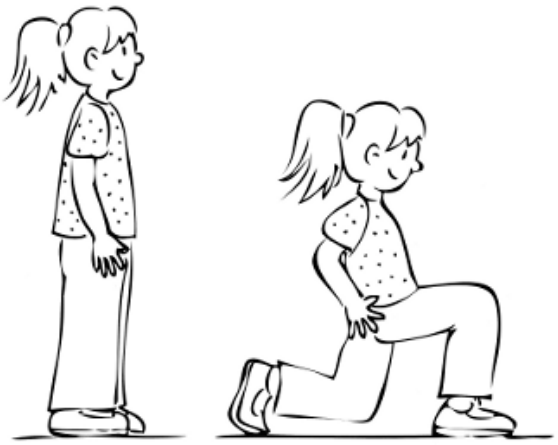
Beschreibung
- Lege dich auf den Rücken. Deine Arme liegen seitlich neben dir.
- Strecke deine Beine senkrecht nach oben.
- Hebe nun dein Gesäß / Po an und strecke deine Beine noch höher. Halte diese Position kurz und zähle dabei: 21 … 22 … 23.

Beachte Was ändert sich, wenn du die Übung mit gebeugten Beinen ausführst?

Trainierte Muskeln Bauch

M 7 Ausfallschritt Stationskarte

Material 2 Hanteln oder mit Sand gefüllte Plastikflaschen



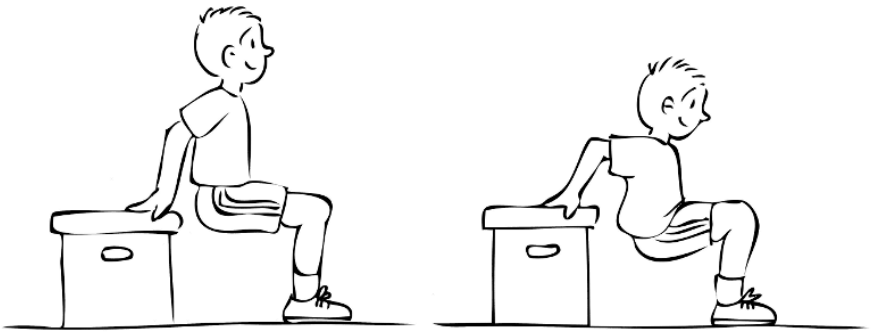
Beschreibung

- Stelle dich in schulterbreitem Stand auf.
- Mache nun mit dem rechten Bein einen großen Schritt nach vorn und beuge das Knie bis zum 90-Grad-Winkel. Deine Hände kannst du dabei in den Hüften abstützen.
- Gehe nun wieder in die Ausgangsposition zurück und führe die Bewegung mit dem anderen Bein aus.

Herausforderung für Starke Du schaffst mehr als 12 Wiederholungen? Dann nimm beim nächsten Mal Hanteln (oder Flaschen) in die Hände.

M 8 Dips am Kasten Stationskarte

Material 1 kleiner Kasten / kleiner Tisch / Stuhl



Beschreibung

- Stütze dich mit den Händen am Kastenrand / Stuhl ab, deine Füße stehen schulterbreit auseinander.
- Senke deinen Po nun möglichst weit ab und drücke dich mit den Armen wieder nach oben.

Beachte

- Führe deinen Po die ganze Zeit nah am Kasten / Stuhl entlang.
- Was ändert sich, wenn du die Übung mit gestreckten Beinen ausführst?