



Übungen für Zuhause

Du benötigst: bequeme Kleidung und eine Matte oder ein Handtuch

Step 1: kleines Aufwärmen

Alle Gelenke etwas durchbewegen, am Platz marschieren, gut und bewusst atmen. Ca. 5 Minuten.

Step 2: Übungsfolge

Du kannst die Übungen so oft machen, wie es deine Kraft erlaubt. Einen Durchgang oder sogar ein zweites Mal wiederholen. Wenn du wiederholst, dann lass dir ungefähr 30 Sekunden Pause – du musst aber keine Stoppuhr stellen.

Achte darauf, dass du jede Bewegung kontrolliert durchführst – kein Reißen, kein Schwung.

1. Kniebeugen:

Stell dich ca. Hüftbreit auf (Hüftbreite ist die Distanz zwischen deinen Hüftgelenken, nicht wo dein Po/Hüfte aufhört), beide Beine/Füße gleichmäßig belasten, gesamte Fußsohle am Boden spüren. Beim Beugen den Po so gut wie möglich hinten rausstrecken, Knie schauen in die gleiche Richtung wie die Füße, Arme beugst du bequem mit. Du gehst nur so weit tief, wie deine Wirbelsäule lang und gerade sein. Hoch und tief gehen.

Wenn es dir zu einfach vorkommt, dann verändere die Position deiner Arme: gestreckt vor dir auf Schulterhöhe – schöne Armspannung bis in die Finger.

2. Sumo-Squats:

Das sind auch Kniebeugen, nur dass die Beinstellung um einiges breiter ist, als zuvor.

Deine Füße drehst du leicht nach außen – deine Knie sollten beim tief gehen in die gleiche Richtung wie deine Füße schauen (Fußstellung anpassen, nicht die Knie). Wie zuvor, Po hinten weit raus, langer Rücken. Nur so weit tief, wie dein Rücken schön gerade sein kann.

3. Lunges:

Große Schrittstellung, hintere Ferse in der Luft spüren, beide Füße schauen nach vorne.

Du möchtest die Knie nun wieder beugen – auch das hintere Bein ist gebeugt. Achte darauf, dass das vordere Knie wenn möglich nicht zu weit über den Knöchel hinaus geht. Dein Oberkörper bleibt komplett aufrecht. Die Bewegung ist als hoch tief spürbar, nicht als vor rück. Nicht vergessen die Beine auch zu wechseln.

4. 4-Fuß-Stand – Schulteraction:

Schön im 4-Fuß-Stand am Boden einrichten. Hände unter Schultern, Knie unter Hüfte.

Bauchmuskeln aktivieren, Rücken schön gerade („Tisch“). Arme bleiben gestreckt. Du lässt dich beim Ausatmen in den Schultern tief sinken, beim Ausatmen drückst du dich aus den Schultern wieder raus.

5. Ellbogenstütz:

Stütz dich nun auf deine Ellbogen bzw. Unterarme ab. Deine Ellbogen sind unterhalb des Schultergelenks und du drückst dich gut aus den Schultern raus. Bauchspannung finden.

Keine „Hängebrücke“. Level 1: lass die Knie am Boden (Oberschenkel und Oberkörper sind fast in einer Linie).

Level 2: Knie vom Boden abheben, Fersen rausziehen – sich lang spüren. So lange wie möglich halten.

6. Langstütz/Plank:

Stütz dich nun auf deinen Händen ab. Finger gut spreizen, Mittelfinger auf 12 Uhr, Arme gut gestreckt, Hände unter den Schultergelenken, aus den Schultern hochdrücken.

Bauchspannung. Level 1: Knie am Boden (ähnlich wie 5). Level 2: Knie weg vom Boden.

7. Swimming – langsam:

Bauchlage. Streck Arme und Beine weg von dir. Arme auf Schulterbreite. Beine Hüftbreite.

Handflächen zum Boden. Arme und Beine sind auf dem Boden. Kopf ist ca. 5 mm Boden abgehoben, du schaust am Boden. Beim Ausatmen hebst du linken Arm und rechtes Bein vom Boden weg (Hüftknochen spürst du durchgehend am Boden). Du ziehst dich lang, die Höhe ist nicht so relevant. Einatmen ablegen. Ausatmen rechten Arm und linkes Bein. Usw. Lass den Blick schön zum Boden. Arbeite ruhig. Es arbeiten Arme und Beine. Oberkörper hält die Position.

8. Brustschwimmen:

Bauchlage. Heb Oberkörper, Arme und Kopf vom Boden weg. Dein Blick bleibt zum Boden (Nasenspitze schaut zum Boden) und du machst immer größer werdende Brustschwimmbewegungen. Beine sind gemütlich am Boden. Oberkörper bleibt auf gleicher Höhe. Armbewegungen (aufbauend) so groß wie möglich.

9. Crunches:

Rückenlage. Beine anwinkeln, hüftbreit positionieren, Knie schauen hoch zur Decke.

Hände zum Hinterkopf, Ellbogen schön nach außen öffnen. Kipp dein Becken sanft an dich ran und lass es in dieser Position. Beim Ausatmen hebst du Kopf, Arme und Schulterblätter vom Boden und rollst sanft etwas hoch (max. bis Schulterblätter weg sind). Einatmen rollst/gehst du tief. Level 1: ablegen. Level 2: nicht ablegen. Achte auf eine kontrollierte Durchführung.

10. Crunches cross:

Gleiche Ausgangsposition wie bei Crunches. Du ziehst nun nicht gerade hoch, sondern schräg.

Deine rechte Schulter möchte in Richtung linkes Knie, deine linke Schulter in Richtung rechtes Knie.

11. Entspannung:

Leg dich gemütlich am Rücken ab und nimm dir 2-3 Minuten um dich zu entspannen, loszulassen. Konzentrier dich nur auf dich, deine Atmung, deinen Körper. Genieße es, sei dankbar, dass du dich bewegt hast und dass du deinen Körper spüren darfst. Du kannst diese „Savasana“ Position auch länger genießen – solange du magst. Achte nur darauf, dass du dir Zeit lässt wieder aus dieser Position hochzukommen und langsam aufstehst.

Step 3: Viel Trinken!

Schau, dass du genug Flüssigkeit zu dir führst. Generell. Besonders empfehlenswert ist natürlich Wasser, aber auch ungesüßter Tee oder ev. mit Honig (besonders, wenn du dich etwas erkältet fühlst) ist auch gut. Versuch zuckerhaltige Getränke zu vermeiden oder auf ein Minimum zu reduzieren.

Ich wünsche dir viel Spaß mit dem kleinen Basic Programm für zu Hause. Falls du Fragen hast, kannst du dich auch gerne bei mir melden. Ich bin Abteilungsleiterin für Zumba und Zirkeltraining in der Sportunion Josefstadt und meine Einheiten sind auf Grund meiner fachlichen Qualifikation mit dem Qualitätssiegel Fit Sport Austria ausgezeichnet.

Ebenso hoffe ich, dass es dir gesundheitlich gut geht und dass wir diese Phase alle gemeinsam so gut wie möglich überstehen. „**Bleib daheim**“ wenn's geht, nütz die Spaziergangs-Erlaubnis solange wir sie haben, um ein paar Sonnenstrahlen zu genießen und frische Luft zu schnappen (alleine oder mit den Leuten die mit dir zusammenwohnen).

Alles Liebe

Tamara

+43 650 2825968

