

FIT ZU HAUSE

FÜR WIRBELSÄULE- LEVEL 2

Material: Matte, zwei Wasserflaschen (ca. ¾ mit Wasser gefüllt)

Koordination/Gleichgewicht

- ❖ Einbeinstand auf der Mattenrolle
 - mehrere Sekunden auf einem Bein stehen
 - Arme mit den Flaschen hoch und tief bewegen
 - Arme mit den Flaschen seitlich ausstrecken, im Oberkörper zur Seite drehen



Kräftigung

- ❖ Arme & Schultergürtel: Stabiler Stand, Flaschen vor dem Körper halten
 - Arme seitlich nach hinten öffnen (wie Schmetterling) dabei Ellbogen immer leicht angewinkelt lassen (Schulterblätter zusammen ziehen!!)
- ❖ Flaschen Schütteln: stabiler Stand, Arme auf Schulterhöhe
 - beide Flaschen in kleinen Bewegungen vor und zurück schütteln (Körper stabil lassen)
- ❖ Ausfallschritt, Arme lang an der Seite
 - Kniebeuge ausführen (hinteres Knie Richtung Boden)
 - beide Flaschen gegengleich vor und zurück schütteln



WICHTIGE INFOS ZUM TRAININGSPROGRAMM

- vor Beginn ca. 10 Minuten aufwärmen (siehe Warm-Up Ideen)
- alle Übungen für 15 Wiederholungen ausführen, 60 Sekunden Pause bzw. eine Mobilisationsübung zwischen den Kräftigungsübungen
- Insgesamt 2-3 Durchgänge trainieren
- Dehnübungen für ca. 10 Sekunden halten, 2x je Seite

Kräftigung

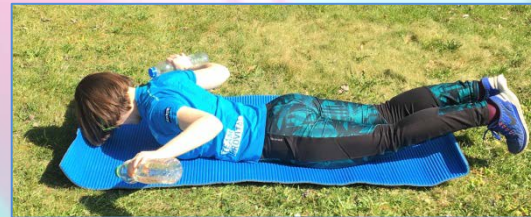
- ❖ Po-Lift: Rückenlage, Arme neben dem Körper und in jeder Hand eine Flasche (schwerer: Füße auf den Fersen)
- Po anspannen und anheben, zeitgleich die gestreckten Arme nach hinten mitnehmen. Po wieder absenken, dabei Arme wieder nach vorne holen
- ❖ In Bauchlage, Arme nach vorne gestreckt in jeder Hand eine Flasche, Füße am Boden aufgestellt, Blick zum Boden
- im Wechsel diagonal re. Arm + li. Bein, li. Arm + re. Bein heben, kurz Spannung halten und wieder absenken
- ❖ In Bauchlage mit Blick zum Boden, Arme nach vorne gestreckt in jeder Hand eine Flasche, Fersen aneinander gedrückt und Beine etwas angehoben (leichter: Füße am Boden aufstellen)
- Beine in der Luft halten, Oberkörper etwas anheben und die Ellbogen nach hinten ziehen (Schulterblätter zusammen ziehen) anschließend Arme wieder nach vorne strecken



Übung 1 Po-Lift



Übung 2 diagonales Heben



Übung 3 Ellbogen nach hinten ziehen

Dehnung/Mobilisation

- ❖ Richtung Boden einrollen (Wirbel für Wirbel), Arme locker hängen lassen und mit den Flaschen nach innen und außen pendeln
- ❖ Brustmuskulatur: im Vierfüßler beide Hände auf eine Flasche legen, mit der Flasche nach vorne rollen, Brustbein zum Boden schieben
- ❖ Diagonale Kette: in Rückenlage Arme seitlich auf den Boden legen, mit den Knien auf eine Seite pendeln (Schultern am Boden lassen!), Kopf dreht zur anderen Seite

