

Bitte bleibt zu Hause!!!

Man kann sich auch zu Hause bewegen!!

10 Übungen, wie man sich und sein Immunsystem fit halten kann

1. Kniebeugen:



Ausgangsstellung (ASTE): Gerader, hüftbreiter Stand. Aktiviere dabei deine Bauchmuskulatur!

Endstellung (ESTE): Gehe in die Knie, als ob du dich hinsetzen würdest. Schiebe dabei die Knie nicht über die Zehenspitzen!

Muskulatur: Bein, Rücken, Bauch **WH:** 3 x 12-15

2. Ausfallschritt:



ASTE: Etwas größere, hüftbreite Schrittstellung. Beide Füße sollen nach vorne zeigen und die hintere Ferse soll leicht angehoben und nicht nach außen gedreht werden.

ESTE: Bewege das hintere Knie und das Gesäß Richtung Boden, lass den Oberkörper (OK) aufrecht. Schiebe das vordere Knie dabei nicht über die Zehenspitzen!

Muskulatur: Bein, Rücken, Bauch **WH:** 3 x 12-15

3. Sit Up:



ASTE: Rückenlage, mit leicht gebeugten Knien. Drücke dabei die Ferse richtig in den Boden! Strecke die Hände dabei gerade nach vorne.

ESTE: Versuche dich mit deinen Bauchmuskeln soweit du kannst hochzuziehen, sodass die Fersen den Kontakt zum Boden nicht verlieren und die Lendenwirbelsäule zum Boden gedrückt wird, somit vermeidest du ein Hohlkreuz! Führe die Übung langsam aus.

Muskulatur: gerader Bauch (oberer Anteil) **WH:** 3 x 12-15

4. Unterbauch:



ASTE: Rückenlage mit aktivierten Bauchmuskeln.

ESTE: Versuche die Beine in gestrecktem Zustand Richtung Decke zu bewegen. Dein Oberkörper bildet dabei zu deinen Beinen einen 90° Winkel. Dabei drücke die LWS zum Boden, sodass kein Hohlkreuz entsteht! Führe die Übung langsam aus.

Muskulatur: gerader Bauch (unterer Anteil) **WH:** 3 x 12-15

5. Becken heben und senken:



ASTE: RL mit angewinkelten Beinen (ca. 90 ° im KG). Drücke dabei die Fersen in den Boden.

ESTE: Hebe dein Becken hoch, sodass deine Hüfte in eine max. Streckung kommt!

Muskulatur: Rücken, hinteres Bein **WH:** 3 x 12-15

6. 4 - Füßler - Stand:



ASTE: 4-Füßler Position, achte darauf, dass deine Handgelenke direkt unter den Schultergelenken und deine Kniegelenke direkt unter den Hüftgelenken positioniert werden. Achte auch darauf, dass du kein Hohlkreuz machst! Dein Blick geht zum Boden. Die gesamte Wirbelsäule sollte eine Gerade bilden!

ESTE: Versuche den rechten Arm und das linke Bein weg zu strecken (Arme und Beine wechseln sich dabei ab). Vermeide dabei ein Hohlkreuz! Spanne deine Bauchmuskulatur an.

Muskulatur: gesamter Rumpf **WH:** 3 x 12-15 (je Seite)

7. Unterarmstütz:



ASTE = ESTE: Stütze dich auf deinen Unterarmen und auf deinen Zehen und versuche die Position für 20 bis 30 sec. zu halten. Achte darauf, dass du kein Hohlkreuz machst! Die ganze Wirbelsäule sollte eine Gerade bilden.

Muskulatur: gesamter Rumpf **WH:** halte die Pos. 20 – 30 sec. mit gleich langer Pause 4 x

8. Seitstütz:



ASTE = ESTE: Stütze dich seitlich auf deinem Unterarm und deinem Fuß. Versuche dabei dein Becken von der Unterlage zu heben und diese Position für 20 bis 30 sec. zu halten! Achte darauf, dass dein ganzer Körper dabei eine Gerade bildet! Führe die Übung auf beiden Seiten durch.

Muskulatur: seitlicher Rumpf **WH:** halte die Pos. 20 – 30 sec. mit gleich langer Pause 2 x je Seite

9. Kräftigung ganzer Körper:



ASTE: Hüftbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien! Achte darauf, dass du deine Bauchmuskulatur anspannst, damit du kein bzw. nur ein leichtes Hohlkreuz machst! Beuge deine Arme so wie in der Abb. an und versuche sie nach vorne hin zu schließen!

ESTE: Bewege nun deine Arme in angewinkelter Position zur Seite und führe sie dann in gestreckter Position zur Decke. Aktiviere dabei deine ges. Armmuskulatur. Deine Beine und deine Wirbelsäule bleiben in der ASTE!

Muskulatur: Beine, Rumpf, Schulter, Nacken **WH:** 3 x 12-15

10. Kräftigung ganzer Körper:



ASTE: Hüftbreiter Stand mit leicht gebeugten Knien! Achte darauf, dass du deine Bauchmuskulatur anspannst, damit du kein bzw. nur ein leichtes Hohlkreuz machst! Strecke deine Arme nach vorne.

ESTE: Bewege deine Arme in gestreckter Position zur Seite, führe sie wieder zurück in die ASTE. Aktiviere dabei deine ges. Armmuskulatur.

Muskulatur: Beine Rumpf Schulter **WH:** 3 x 12-15

Viel Spaß beim Üben!!

