Übungen mit Alltagsgegenständen

Das Handtuch

Aufgrund der aktuellen Situation, gibt es inzwischen viele Möglichkeiten von zu Hause aus per Video oder Live-Stream zu trainieren.

Da nicht jedem privat Sportgeräte zu Verfügung stehen oder nicht jeder das Training online durchführen möchte, haben wir uns neben dem Online-Training eine weitere Variante überlegt, wie ihr eure Mitglieder und Kursteilnehmer*innen in Bewegung halten könnt.

Diese Vorlagen sollen zeigen, wie Übungen mit Alltagsgegenständen aussehen können.
Ein Beispiel ist das **Ganzkörpertraining mit einem Handtuch**.
Der Schwierigkeitsgrad der Übungen lässt sich hierbei über den Zug auf das Handtuch oder die Variation des Winkels im Oberkörper oder über den Hebel verändern.

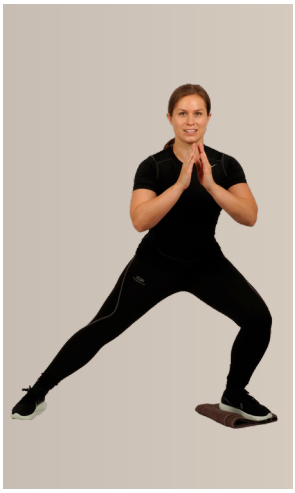
TRAINIERT WIRD HIER MIT:

- 20 Wiederholungen à 2-3 Mal pro Übung
- Dabei 20-30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen
- Seitenwechsel erfolgt in der Satzpause der anderen Seite
- Dehnübungen 20 Sekunden halten
- 2-3 Mal Training die Woche, dabei jedoch mindestens einen Tag Trainingspaue einlegen
- Gestartet wird mit Übungen im Stehen

Gerne könnt ihr die Vorlage an Trainierende weitergeben oder als Kopie für ein eigenes Plakat verwenden.

Übungen mit Alltagsgegenständen

Das Handtuch

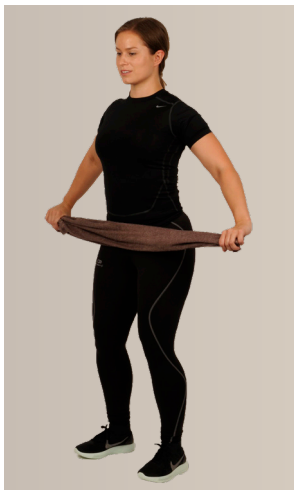


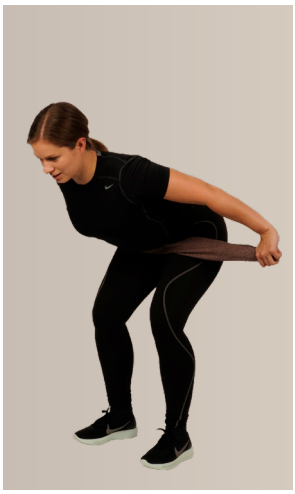
ÜBUNG: KNIEBEUGE SEITLICH

Kombinationen/Variationen: mit Arm-Curl
Muskulatur: Kräftigung Beine, Rumpf
Schwierigkeitsgrad: mittel
Ausgangsposition: Breite Grätschposition, Stand ist aufrecht
Übungsanleitung: Fuß schiebt seitwärts bis angebeugtes Knie über Sprunggelenk steht
Haltung: anderes Bein bleibt lang, gebeugtes Knie bleibt hinter den Fußspitzen, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, langer Rücken

ÜBUNG: AUSFALLSCHRITT

Kombinationen/Variationen: hinteres Bein lang oder angebeugt, kreuzen möglich
Muskulatur: Kräftigung Beine, Rumpf, Verbesserung Gleichgewicht
Schwierigkeitsgrad: mittel, gekreuzt: schwer
Ausgangsposition: Hüftschmaler Stand, Knie gebeugt, Oberkörper vorgebeugt, Gewicht auf Standbein
Übungsanleitung: Fuß schiebt aus der Hüfte zurück (in Ausfallschritt)
Haltung: Knie hinter den Fußspitzen, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, langer Rücken



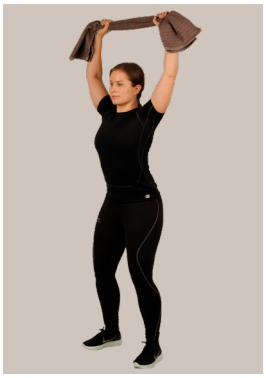


ÜBUNG: RÜCKENSTRECKER

Kombinationen/Variationen: Arme rudern eng zum Körper ran (Ellbogen ziehen zur Decke)
Muskulatur: Kräftigung unterer Rücken
Schwierigkeitsgrad: mittel
Ausgangsposition: Hüftschmaler Stand, Knie gebeugt, Oberkörper aufrecht
Übungsanleitung: Oberkörper bewegt ab der Hüfte mit gehobenem Brustbein tief (über Geländer neigen)
Haltung: Knie hinter den Fußspitzen, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, langer Rücken

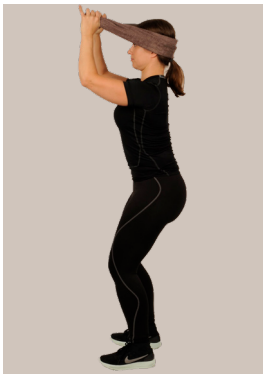
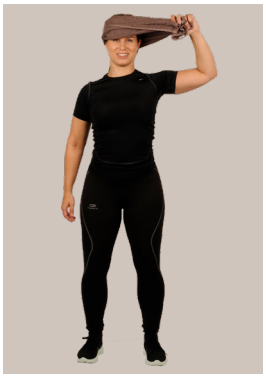
Übungen mit Alltagsgegenständen

Das Handtuch



ÜBUNG: SCHULTER

Kombinationen/Variationen: Bewegung bis Brusthöhe
Muskulatur: Kräftigung Schulter, Verbesserung Beweglichkeit
Schwierigkeitsgrad: leicht
Ausgangsposition: Hüftschmaler aufrechter Stand
Übungsanleitung: Bewegung der Arme aus der Schulter (mit Zug auf Handtuch) Richtung Decke
Haltung: Schulter hinten, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen

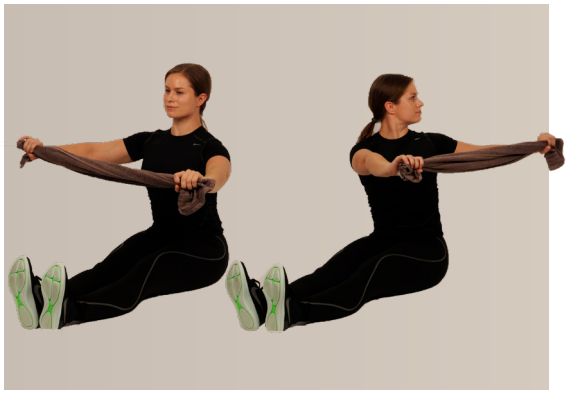



ÜBUNG: HWS

Kombinationen/Variationen: Zug von der Seite/ von vorn
Muskulatur: Kräftigung HWS, Nacken
Schwierigkeitsgrad: mittel
Ausgangsposition: Hüftschmaler aufrechter Stand
Übungsanleitung: sanfter Zug durch enge Arme nach vorn – Kopf hält hinten („Doppelkinn“)
Haltung: Schulter tief und hinten, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen - *Achtung: haltende Übung, nicht bei Vorerkrankung/Entzündung*

ÜBUNG: LATERAL/SEITLICHE BAUCHMUSKULATUR

Kombinationen/Variationen: Arme in Brusthöhe (vor Körper gelagert)
Muskulatur: Kräftigung Rumpf
Schwierigkeitsgrad: leicht – mittel
Ausgangsposition: Breite Grätschposition, Stand ist aufrecht
Übungsanleitung: Körper bewegt sich ab Hüfte über die Seite (wie zwischen zwei schmalen Wänden)
Haltung: Körper lang und Schulter hinten, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen



ÜBUNG: ROTATION/SCHRÄGE BAUCHMUSKULATUR

Kombinationen/Variationen: Arme an Körper gerudert oder ein Bein aufgestellt (Drehung gegen gebeugtes Bein)
Muskulatur: Kräftigung Rumpf
Schwierigkeitsgrad: leicht – mittel
Ausgangsposition: stabiler schmaler Sitz, Oberkörper aufrecht, Arme in Brusthöhe nach vorn (Zug Handtuch)
Übungsanleitung: Rotation des Oberkörpers um eigene Achse, Blick über Schulter
Haltung: lange zueinander ziehende Beine, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, maximal langer Rücken, Schulter tief

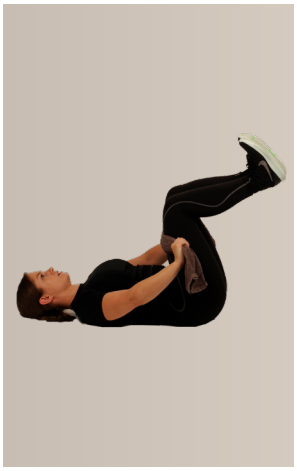
Übungen mit Alltagsgegenständen

Das Handtuch

Variation schräg

ÜBUNG: BAUCH-CRUNCH

Kombinationen/Variationen: gespanntes Handtuch zu den Beinen führen oder Rotation des Oberkörpers zu einem Bein
Muskulatur: Kräftigung Bauch
Schwierigkeitsgrad: leicht
Ausgangsposition: Rückenlage, hüftschmaler Stand, Kopf liegt auf Handtuch, Ellbogen eng
Übungsanleitung: Bewegung des Oberkörpers (aus dem Rumpf) Richtung Decke
Haltung: Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen



ÜBUNG: BAUCH-UNTERER ANTEIL

Kombinationen/Variationen: schräge Bauchmuskulatur (ein Bein)
Muskulatur: Kräftigung Bauch
Schwierigkeitsgrad: mittel
Ausgangsposition: Rückenlage, Beine im rechten Winkel halten
Übungsanleitung: Druck aus dem Oberkörper gegen Beine, diese halten entgegen (haltende Übung)
Haltung: unterer Rücken bleibt am Boden, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, Kopf bleibt in Verlängerung

DEHN-ÜBUNG: HÜFTE

Muskulatur: Po, Hüftbeuger
Anleitung: ein Bein mit Spannung lang am Boden halten, ein Knie zum Oberkörper ziehen – Handtuch am Schienbein anlegen

DEHN-ÜBUNG: BEINRÜCKSEITE

Muskulatur: Beinrückseite
Anleitung: ein Bein am Boden aufstellen, gestrecktes Bein zum Oberkörper führen – Handtuch am Oberschenkel anlegen

DEHN-ÜBUNG: WADE

Muskulatur: Wadenmuskulatur
Anleitung: aufrechter Sitz, ein Bein angewinkelt am Boden, langes Bein hat Grundspannung – Handtuch am Fußballen anlegen