Die Sprudelkiste

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 der Sprudelkiste.**

Der Schwierigkeitsgrad der Übungen lässt sich hierbei über die Befüllung der Kiste oder die Variation des Winkels im Oberkörper, Bewegungsgröße 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.



Die Sprudelkiste



ÜBUNG: KNIEBEUGE BREIT

Kombinationen/Variationen: Höhe der Kiste **Muskulatur**: Kräftigung Beine, Rumpf

Schwierigkeitsgrad: mittel

Ausgangsposition: Breite Grätschposition, ein Bein

auf Kiste, Stand ist aufrecht

Übungsanleitung: Knie beugen und Po zurückführen

(Bild: Bank sitzen)

Haltung: Oberkörper bleibt lang und das Gewicht mittig, Knie hinter den Fußspitzen, Kniegelenk über Sprunggelenk, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen





ÜBUNG: AUSFALLSCHRITT

Kombinationen/Variationen: Schrittgröße oder Höhe

der Kiste

Muskulatur: Kräftigung Beine, Rumpf

Schwierigkeitsgrad: hoch

Ausgangsposition: großer Ausfallschritt, hinteres

Bein auf Kiste, Oberkörper aufrecht

Übungsanleitung: Bewegung geht gerade tief (Ge-

wicht mittig), hinteres Beim stark anbeugen

Haltung: Oberkörper bleibt aufrecht, Knie hinter den Fußspitzen, Zehen zeigen nach vorn, Bauchdecke zur

Wirbelsäule ziehen





ÜBUNG: AUSFALLSCHRITT MIT ROTATION

Kombinationen/Variationen: Frontheben mit Kiste **Muskulatur:** Kräftigung Beine, Rumpf, Verbesserung

Gleichgewicht und Koordination

Schwierigkeitsgrad: hoch

Ausgangsposition: großer Ausfallschritt, Oberkörper

aufrecht

Übungsanleitung: Bewegung geht gerade tief (Gewicht mittig), hinteres Bein mit anbeugen, Rotation um die Körperachse (getrennte Bewegung Oberkörper und Unterkörper)

Haltung: Oberkörper bleibt aufrecht, hinteres Bein steht auf Ballen, Knie hinter den Fußspitzen, Bauch-

decke zur Wirbelsäule ziehen



Die Sprudelkiste





ÜBUNG: SCHULTERHEBEN

Kombinationen/Variationen: Clean&Press, Über-

gang zum Nackendrücken

Muskulatur: Kräftigung Schulter, Nacken

Schwierigkeitsgrad: leicht

Ausgangsposition: hüftschmaler aufrechter Stand **Übungsanleitung:** Bewegung der Arme aus der Schul-

ter Richtung Decke, Ellbogen höchster Punkt

Haltung: Schulter hinten, Bauchdecke zur Wirbelsäu-

le ziehen



ÜBUNG: RUDERN EINARMIG

Kombinationen/Variationen: Beidarmiges Rudern (auch als Ruderkombination mit unterem Rücken möglich)

Muskulatur: Kräftigung oberer und unterer Rücken

Schwierigkeitsgrad: leicht – mittel

Ausgangsposition: Ausfallschritt, Oberkörper vorge-

beugt, Arm stützt sich ab

Übungsanleitung: Ellbogen rudert eng zurück und an Körperseite vorbei, Hand zieht Richtung Bauchnabel-

höhe

Haltung: Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, langer

Rücken





ÜBUNG: BAUCH LATERAL

Muskulatur: Kräftigung Rumpf Schwierigkeitsgrad: leicht – mittel

Ausgangsposition: Breite Grätschposition, Stand ist

aufrecht

Übungsanleitung: Kontrolliertes Nachgeben ab der Hüfte über die Seite (Bild: zwischen zwei schmalen

Wänden)

Haltung: Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, langer

Rücken



Die Sprudelkiste





ÜBUNG: KREUZHEBEN

Kombinationen/Variationen: als Ruderkombination

möglich

Muskulatur: Kräftigung unterer Rücken **Schwierigkeitsgrad:** leicht – mittel

Ausgangsposition: etwas breiterer Stand, locker im

Knie, Oberkörper aufrecht

Übungsanleitung: Oberkörper lehnt ab Hüfte nach

vorne (Bild: über Geländer lehnen)

Haltung: Schulter hinten und Brustbein gehoben,

Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen



ÜBUNG: WAAGE

Muskulatur: Kräftigung Rumpf, Po **Schwierigkeitsgrad**: mittel – schwer

Ausgangsposition: hüftschmaler Stand, Gewicht auf Standbein, Oberkörper aufrecht

Übungsanleitung: Oberkörper neigt sich ab der Hüfte nach vorne, hinteres Bein geht in die Verlänge-

rung

Haltung: Hüfte zeigt nach vorn, langer Rücken, Schulter hinten, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen



ÜBUNG: CLIMBER

Kombinationen/Variationen: Höhe der Kiste (tie-

fer=schwerer)

Muskulatur: Kräftigung Rumpf, Beine, Verbesserung

Ausdauer

Schwierigkeitsgrad: mittel

Ausgangsposition: Körper hält in Brettposition mit

langen Armen

Übungsanleitung: Knie ziehen abwechselnd zum Oberkörper, Position des Körpers wird gehalten (jog-

gen möglich)

Haltung: langer Rücken, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen



Die Sprudelkiste



ÜBUNG: LIEGESTÜTZEN ENG

Muskulatur: Kräftigung Brust, Rumpf, Trizeps

Schwierigkeitsgrad: mittel - schwer

Ausgangsposition: Körper hält in Brettposition mit langen Armen

Übungsanleitung: Beugen der Arme eng am Körper, Position des Körpers wird gehalten

Haltung: langer Rücken, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen





ÜBUNG: TRIZEPS STRECKEN

Kombinationen/Variationen: lange Beine **Muskulatur:** Kräftigung Arme (Trizeps) **Schwierigkeitsgrad:** mittel – schwer

Ausgangsposition: Arme stützen lang auf Kiste, Beine

stehen im rechten Winkel auf dem Boden

Übungsanleitung: Ellbogen beugen eng nach hinten

weg

Haltung: langer Rücken, Bauchdecke zur Wirbelsäule

ziehen, Schultern bleiben tief



ÜBUNG: BRÜCKE

Kombinationen/Variationen: Variation in der Aufla-

gefläche (weniger=schwerer)

Muskulatur: Kräftigung Po, Rücken

Schwierigkeitsgrad: mittel

Ausgangsposition: oberer Rücken liegt auf der Kiste, hüftschmaler Stand der Beine, Körper hält in Brü-

ckenposition

Übungsanleitung: Po anspannen und Becken zur De-

cke schieben (haltende Übung)

Haltung: Schultern tiefziehen, Sprunggelenk unter

den Knien, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen



Die Sprudelkiste





ÜBUNG: BAUCH-CRUNCH

Kombinationen/Variationen: Streckung der Arme

hinter den Kopf (gekreuzt)

Muskulatur: Kräftigung Bauch
Schwierigkeitsgrad: leicht

Ausgangsposition: Rückenlage, Fersen hüftschmal

auf der Kiste, Beine im rechten Winkel

Übungsanleitung: Anheben des Oberkörpers Rich-

tung Decke

Haltung: Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, Bewegung

kommt aus dem Rumpf



ÜBUNG: BAUCH – KOMBI – NUR FÜR PROFIS

Muskulatur: gesamter Bauch Schwierigkeitsgrad: schwer

Ausgangsposition: Beine über Hüfte mit angebeugten Knien, Kiste einklemmen, Bauchdecke zur Wir-

belsäule ziehen

Übungsanleitung: Übung 1+2: Bewegung der Beine weg vom Körper Richtung Boden, unterer Rücken zum Boden drücken - Übung 3: Rückführen der Beine aus Hüfte, Übergabe der Kiste in Zentrumshöhe - Übung 4: Oberkörper mit Bauch-Crunch entgegen, Rückführen des Oberkörpers, Kiste über den Kopf in Verlängerung führen

