Übungen mit Alltagsgegenständen

Die Wasserflasche(n)

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 Wasserflaschen.**
Der Schwierigkeitsgrad der Übungen lässt sich leicht über die Füllmenge der Wasserflasche, aber auch über Variation des Winkels im Oberkörper oder über den Hebel verändern.

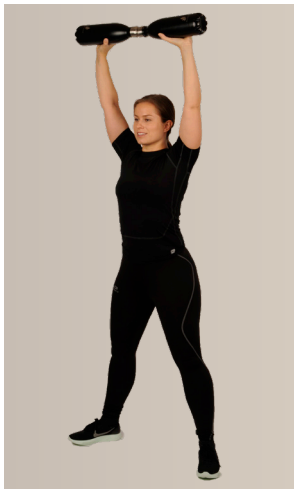
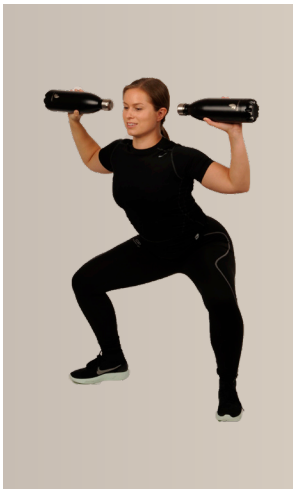
TRAINIERT WIRD HIER MIT:

- 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.

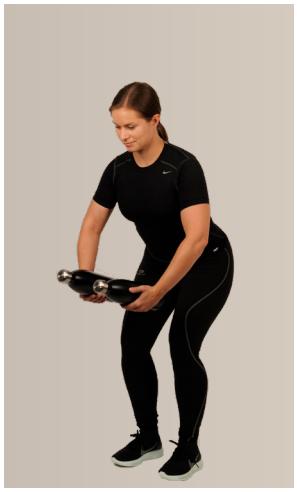
Übungen mit Alltagsgegenständen

Die Wasserflasche(n)

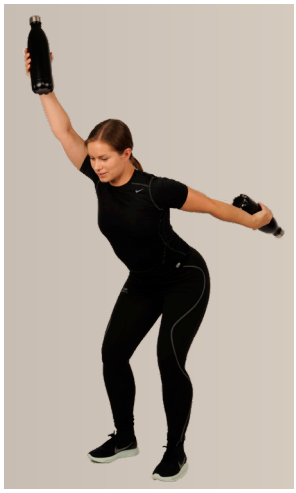
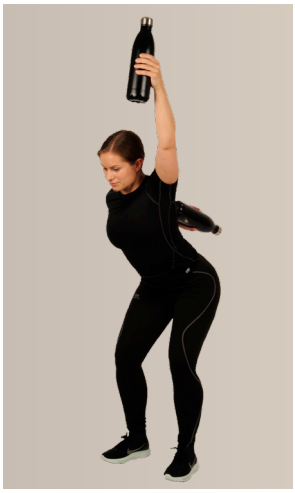
ÜBUNG: BREITE KNIEBEUGE

Kombinationen/Variationen: Nackendrücken oder Bizeps-Curls
Muskulatur: Kräftigung Beine, Rumpf, Nacken
Schwierigkeitsgrad: mittel, mit Nackendrücken: hoch
Ausgangsposition: Breite Grätschposition, Stand ist aufrecht
Übungsanleitung: Knie beugen und Po zurückführen (Bild: Bank sitzen), Arme schieben bei Beugung über Kopf
Haltung: Fersen bleiben am Boden, Knie bleiben hinter den Fußspitzen, Kniegelenk geht nach außen über das Sprunggelenk, dabei Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen und Rücken bleibt lang – Arme im rechten Winkel seitlich neben dem Kopf



ÜBUNG: REVERSEBUTTERFLY

Kombinationen/Variationen: Oberkörper in der Höhe variabel (tiefer=schwerer/dabei höherer Anteil Rücken)
Muskulatur: Kräftigung oberer Rücken
Schwierigkeitsgrad: mittel,
Ausgangsposition: Hüftschmaler Stand, Knie gebeugt, Oberkörper vorgebeugt
Übungsanleitung: Po zurückführen, Arme öffnen vor der Brust
Haltung: Fersen bleiben am Boden, Knie bleiben hinter den Fußspitzen, Kniegelenk über Sprunggelenk, dabei Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen und Rücken bleibt lang – Arme bilden Halbkreis, Bewegung aus der Schulter, dabei Ellbogengelenk stabil, Schulterblätter rückführen

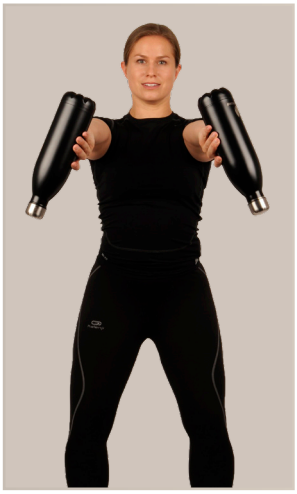
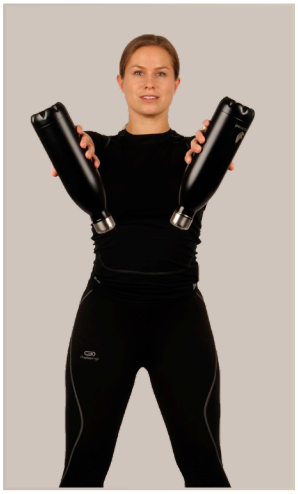



ÜBUNG: SCHULTER/RÜCKEN ASYMMETRISCH

Kombinationen/Variationen: Oberkörper in der Höhe variabel (tiefer=schwerer)
Muskulatur: Kräftigung oberer Rücken/Latissimus/hintere Schulter
Schwierigkeitsgrad: mittel
Oberkörper tiefer: hoch
Ausgangsposition: Hüftschmaler Stand, Knie gebeugt, Oberkörper vorgebeugt
Übungsanleitung: Bewegung kommt aus der Schulter, Arme sind fest im Ellbogengelenk und schieben gegengleich vor und zurück
Haltung: Knie hinter den Fußspitzen, Rücken bleibt lang, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen

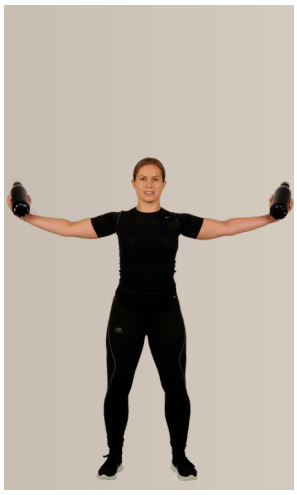
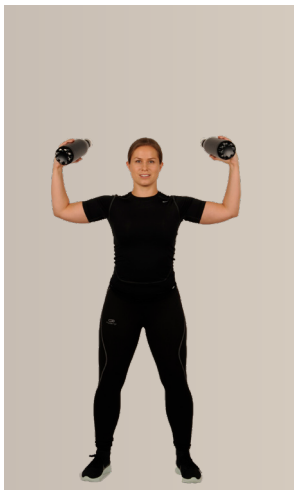
Übungen mit Alltagsgegenständen

Die Wasserflasche(n)

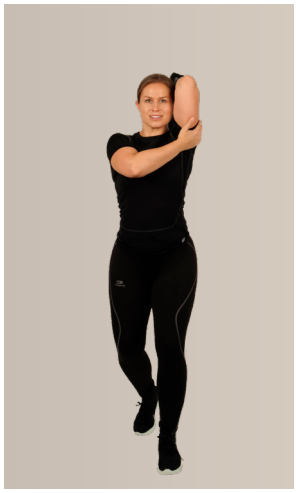
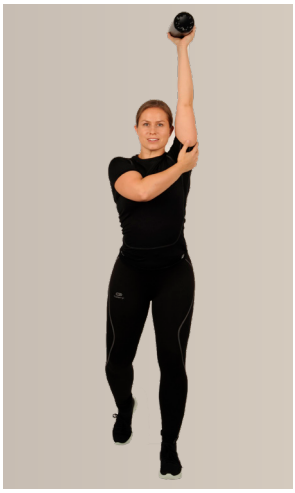
ÜBUNG: ROTATOREN SCHULTER

Kombinationen/Variationen: Arme seitlich vom Körper drehen
Muskulatur: Kräftigung Schulter in der Tiefe, Verbesserung Beweglichkeit
Schwierigkeitsgrad: leicht
Ausgangsposition: hüftschmaler aufrechter Stand
Übungsanleitung: Rotation der Arme aus der Schulter
Haltung: Schulter hinten, Arme lang nach vorne strecken, kontrollierte Bewegung der Rotation der Arme, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen

ÜBUNG: BIZEPS-CURLS

Kombinationen/Variationen: Arm-Curl tiefer und vor Körper gelagert
Muskulatur: Kräftigung Oberarme (Bizeps)
Schwierigkeitsgrad: leicht
Ausgangsposition: hüftschmaler aufrechter Stand
Übungsanleitung: Arme beugen im Ellbogen bis 90 Grad
Haltung: Schultern bleiben tief, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen

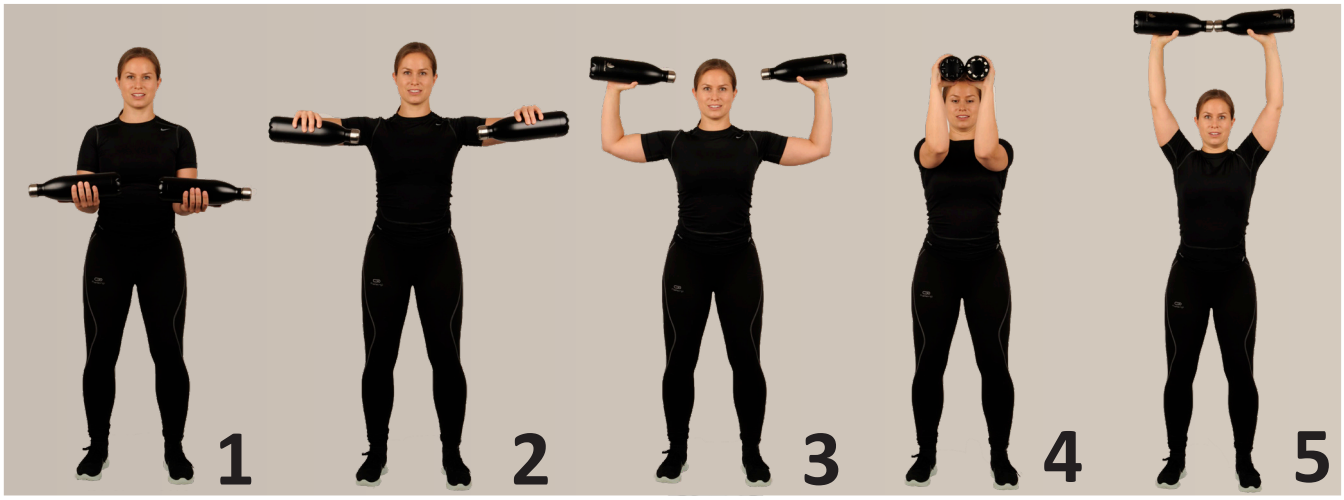



ÜBUNG: TRIZEPS STRECKEN ÜBERKOPF

Kombinationen/Variationen: Variation durch Streckung der Arme aus rangeruderter Position (in vorgebeugter Haltung)
Muskulatur: Kräftigung Oberarme (Trizeps)
Schwierigkeitsgrad: leicht – mittel
Ausgangsposition: Ausfallschritt oder hüftschmaler Stand, Oberkörper aufrecht
Übungsanleitung: gestreckter Arm beugt im Ellbogen nach hinten tief
Haltung: Schultern tief, Stabilität in der Schulter (tief) sowie Oberarm, Abstand zwischen Ohr und Schulter, Ellbogen zeigt nach vorn, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen

Übungen mit Alltagsgegenständen

Die Wasserflasche(n)



ÜBUNG: SCHULTER - KOMBI

Muskulatur: Kräftigung gesamte tiefliegende sowie äußere Muskulatur der Schulter
Schwierigkeitsgrad: leicht – mittel
Ausgangsposition: hüftschmaler aufrechter Stand
Übungsanleitung: Übung 1+2: Arme Seitheben - Übung 3: Arme um den Oberarm nach oben rotieren – Übung 4: Ellbogen vor dem Körper zusammenführen – Übung 5: Arme zur Seite öffnen und Nackendrücken über die Seite nach oben
Haltung: Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, Übung 1-4: Arme sind auf 90 Grad gebeugt im Ellbogen

ÜBUNG: VIERFÜSSLER

Muskulatur: Kräftigung Po, Beinrückseite
Schwierigkeitsgrad: mittel
Ausgangsposition: Vierfüßler, beide Beine am Boden und Druck auf die Wasserflasche
Übungsanleitung: Bewegung des Beins aus Hüfte, Ferse schiebt Richtung Decke
Haltung: Schulter über Handgelenk, Hüfte über Kniegelenk, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, langer Rücken, Verlagerung Gewicht auf Standbein.

ÜBUNG: BRÜCKE

Muskulatur: Kräftigung unterer Rücken, Po, Beinrückseite
Schwierigkeitsgrad: mittel – schwer
Ausgangsposition: Rückenlage, hüftschmaler Stand, Becken schiebt zur Decke (Brücke), ein Bein hält die Wasserflasche
Übungsanleitung : das arbeitende Bein (Flasche) aus der Hüfte Richtung Oberkörper führen
Haltung: Füße stehen unter Kniegelenken, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, Körper hält während Übung Position