



Trainingsplan



Beat Covid 19 Train at Home

gültig vom 23.03.2020 bis 13.04.2020

Dehnen/Stretching

Die Quarantäne, Homeoffice, Homeschool, Netflix oder Amazon-Video Zeit hat uns ja voll im Griff. Wir sitzen also die meiste Zeit des Tages "nur" herum, deswegen gibt es hier einige Dehnübungen um sich mal richtig zu strecken und in die Länge zu ziehen.

Rückendehnung



Hüftbreiter, aufrechter Stand hinter dem Stuhl, beide Hände stützen locker auf der Rückenlehne. Einen Schritt nach hinten ausführen, Oberkörper nach vorne beugen bis Arme und Rumpf in der Horizontalen sind. Knie ein wenig anwinkeln, damit unterer Rücken leichter in die Streckung kommt.



Datum									
Wiederholungen	1-2								
Dauer	15-30 Sek								
Pause	-								

Dehnung der diagonalen Kette



Rückenlage, Beine sind ausgestreckt, linkes Bein mit der rechten Hand zum Oberkörper und dann rechts zum Boden ziehen. Linken Arm oberhalb der Schulter ausstrecken, Handrücken zeigen nach unten, Schultern berühren den Boden.



Datum									
Wiederholungen	1-2								
Dauer	15-30 Sek								
Pause	-								

Wall Slides in Rückenlage



RL mit angewinkelten Beinen. Bauch stabil halten. Unterarme werden leicht in den Boden gedrückt. Nun langsam die Arme über Kopf nach hinten schieben, ohne dass der Kontakt zum Boden abbricht. Arme nur soweit strecken, wie der Kontakt mit dem Boden gehalten werden kann. Ziel der Übung sollte sein, dass die Arme in Außenrotation oberhalb des Kopfes nach hinten geführt werden, ohne dass sich die Lendenwirbelsäule vom Boden löst.



Datum									
Wiederholungen	1-2								
Dauer	15-30 Sek								
Pause	-								

Seitneigung, stehend



Hüftbreiter Stand, Rücken ist gerade, Kopf und HWS in WS-Verlängerung. Arme hängen locker neben dem Körper. Oberkörper wird leicht zur linken Seite gebeugt, der rechte Arm wird über außen nach oben geführt und über den Kopf zur linken Seite gezogen, der Handrücken zeigt zum Ende der Übung nach oben.



Datum									
Wiederholungen	1-2								
Dauer	15-30 Sek								
Pause	-								

Schulter-Dehnung, stehend



Hüftbreiter Stand, gerader Rücken, Kopf und HWS befinden sich in WS-Verlängerung. Arme hängen locker neben dem Körper. Dann wird der rechte gestreckte Arm auf Brusthöhe zur linken Seite geführt, linke Hand umfasst rechten Ellbogen und zieht diesen so nah wie möglich zum Körper. Schulter tief halten.



Datum									
Wiederholungen	1-2								
Dauer	15-30 Sek								
Pause	-								

Dehnung Hüftbeuger Halbkniestand



Halbkniestand, beide Hände auf vorderes Knie legen. Vorderen Fuß etwas weiter vorne platzieren, so dass Kniewinkel etwas über 90°. Oberkörper und Becken nach vorne schieben, so dass Kniewinkel sich verkleinert. Ferse dabei am Boden lassen.



Datum									
Wiederholungen	1-2								
Dauer	15-30 Sek								
Pause	-								

Piriformis & Abduktoren-Dehnung



Rückenlage, Füße aufstellen und Knie anwinkeln. Linken Fuß vom Boden lösen und auf das rechte Knie legen. Dann wird der rechte Fuß vom Boden gelöst, beide Hände umfassen die Rückseite des rechten Oberschenkels und ziehen das Bein aktiv zum Oberkörper. Linkes Knie zeigt so weit wie möglich nach außen, damit eine Dehnung des Piriformis erfolgen kann.



Datum									
Wiederholungen	1-2								
Dauer	15-30 Sek								
Pause	-								

Gesäß & Hüftbeuger-Dehnung in Rückenlage



Rückenlage, Beine sind ausgestreckt, Arme liegen neben dem Körper. Rechtes Bein vom Boden lösen und anwinkeln. Hände umfassen das angewinkelte Knie und ziehen es aktiv so weit wie möglich zum Oberkörper.



Datum									
Wiederholungen	1-2								
Dauer	15-30 Sek.								
Pause	-								

Beinstrecker-Dehnung in Bauchlage

Bauchlage auf Matte, Stirn liegt auf der Matte, Rücken, Beine und Füße sind lang ausgestreckt, dabei liegt der Spann auf. Rechtes Bein angewinkelt vom Boden lösen und die Ferse mit beiden Händen zum Gesäß ziehen.



Datum									
Wiederholungen	1-2								
Dauer	15-30 Sek								
Pause	-								

Hüftöffner

Kissen oder Decke oder gar nichts unter rechter Gesäßhälfte geben, Füße vor dem Körper aufstellen. Rechten Oberschenkel parallel zur langen Mattenseite auf ablegen, Kniegelenk 90° anwinkeln, Unterschenkel parallel zur kurzen Mattenseite. Linkes Bein so lang wie möglich nach hinten ausstrecken. Oberkörper so weit wie möglich nach vorne über rechtes Bein absenken, Hände vor dem Bein auf dem Boden ablegen. Position halten, einatmen Oberkörper wieder aufrichten, Beine wieder in Ausgangsposition zurück nehmen, Wiederholung mit der anderen Seite.



Datum									
Wiederholungen	1-2								
Dauer	15-30 Sek.								
Pause	-								

Oberschenkelrückseite

Mittig auf der Matte knien. Vorderes, gestrecktes Bein mit der Ferse aufstellen. Oberkörper aufrecht leicht nach vorne beugen (nicht den Rücken abbiegen, nur nach vorne lehnen). Arme liegen seitlich auf den Oberschenkeln oder sind in die Hüften gestützt.



Datum									
Wiederholungen	1-2								
Sätze	15-30 Sek.								
Pause	-								

Beinbeuger & Wadendehnung

Vierfüßlerstand, Hände setzen vor dem Kopf auf. Rücken ist lang, Kopf und HWS sind in Wirbelsäulen-Verlängerung. Gesäß zur Decke schieben und Knie vom Boden lösen bis Arme und Oberkörper eine Linie bilden. Brustbein zieht zum Boden, Beine werden gestreckt und Fersen zum Boden gedrückt. Position einige Sekunden halten.



Datum									
Wiederholungen	1-2								
Dauer	15-30 Sek.								
Pause	-								