

## Alltags-Workout leicht gemacht - Übungen zum Nachmachen

- 1) Die Übungen können je nach Niveau und Bedarf mit oder ohne Gewicht (Wasserflasche/ Eimer) durchgeführt werden.
- 2) Im Übrigen, dies sind teils perfekte Positionen zum Telefonieren oder Nachricht schreiben....
- 3) Die Übungen sollten min. 20 Sec. lang durchgeführt und insgesamt 3-mal wiederholt werden.
- 4) Zeitlich sind nach oben keine Grenzen gesetzt! Solange die Übung korrekt ausgeführt wird, sind 5 Minuten oder mehr ohne Pause in Kombination mit den aufgeführten Varianten durchaus möglich.
- 5) Die Letzte Variante muss natürlich nicht 3-mal wiederholt werden. Hierbei geht es eher um eine komplette Muskelermüdung.
- 6) Schreibe Dir zu Beginn Deine persönliche Zeit auf oder Deine durchgeführten Wiederholungen, somit kannst Du Dich kontrollieren und gleichzeitig motivieren wenn sich die Zeit oder Wiederholung verbessert...
- 7) **Gehe nie über Deine Schmerzgrenze!**



### I. Hocke an Wand/Türe/Baum,....

#### 1. Grundposition/ Oberschenkelvorderseite:

- min.90° Sitzposition, Knieverletzte/ Untrainierte mehr wie 90° Kniewinkel (**keinen spitzen Winkel!**) (A/ B)
- Rücken fest an der Wand/ Türe, ganzer Rücken hat Kontakt
- Bauchnabel einziehen, Bauch fest
- gleichmäßig atmen
- Fußsohlen hüftbreit fest am Boden, Knie über Sprunggelenk
- Zehenspitzen zeigen nach vorne



#### Mögliche Fehler:

- Knie gehen zusammen => Sitz-Winkel verändern (C/ D)
- einseitige Belastung (Vorschäden Verletzung, muskuläre Dysbalance)
- Hohlkreuz durch Muskelermüdung
- Knie gehen über Sprunggelenk => Kniedruck zu groß



#### 2. Oberschenkelinnenseite

- schulterweite Fußstellung (E)
- Zehenspitzen nach außen
- Knie folgen Zehen



### Trainingsvariation:

- Arme gestreckt, Handflächen drücken von innen gegen Oberschenkel (A)
- Oberschenkel drücken gegen Handflächen, Gegendruck
- achte auf Rückenposition => kein Rundrücken
- Partner stellt sich zwischen Knie, Prinzip wie oben (B)



### 3. Oberschenkelvorderseite und Wadenmuskulatur

- Ferse nach oben anheben (C/ D)
- einzeln oder beide gleichzeitig
- statisch oder dynamisch (Position halten oder im Wechsel Ferse anheben)



### 4. Oberschenkelvorderseite und Hüftbeuger

- Bein heben, gebeugt oder gestreckt => je nach Niveau (E/ F)
- 8 in Luft schreiben, Kreise zeichnen
- **Achtung:** Rückenkontrolle, Kontakt zur Wand prüfen, Hohlkreuz vermeiden

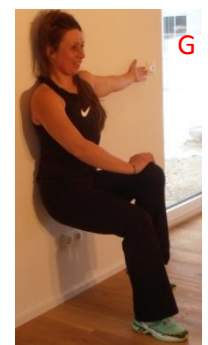
### Trainingsvariation:

- mit Armen in Gegenrichtung schreiben (re. und li. Gehirnhälfte aktivieren)



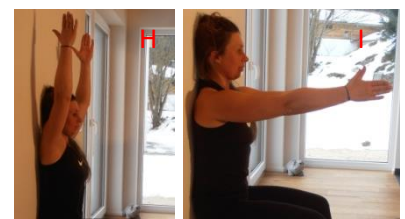
### 5. Rumpfmuskulatur

- linkes Bein heben
- rechte Hand auf linken Oberschenkel, erzeuge nun einen diagonalen Gegendruck und halte diesen (G)
- achte auf Rückenposition => kein Rundrücken
- Seitenwechsel

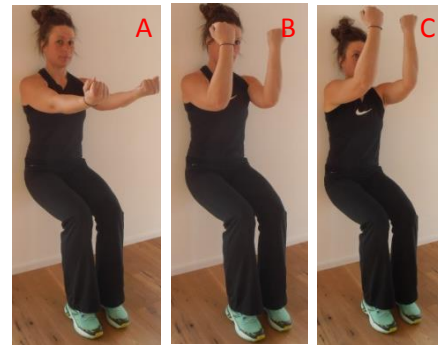


### Trainingsvariationen:

- Arme gestreckt über Kopf (Schultermuskulatur) (H)
- gestreckt vor Brust (I)



- Bizepscurl, Arme in Schulterhöhe beugen und strecken, mit oder ohne Gewicht (Oberarmmuskulatur) (A/ B)
- ggf. Arme über Schulterhöhe (Oberarmmuskulatur) (C)



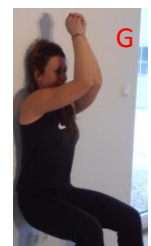
- Arme gestreckt, kleine Paddelbewegung (D)



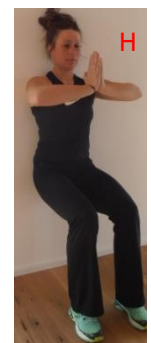
- Butterfly, Ellenbogen im 90° Winkel vor Brust schließen und öffnen (Brustmuskulatur) (E/ F)



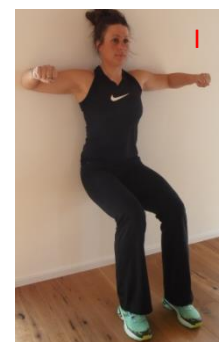
- Arme im 90° Winkel vor Brust heben und senken, Ellenbogen mit Kontakt zueinander erschwert die Übung (Brustmuskulatur) (G)



- Handflächen vor Brust in Schulterhöhe gegeneinanderdrücken (Brustmuskulatur) (H)



- Bankdrücken, Arme vor Brust beugen und strecken, Ellenbogen in Schulterhöhe, mit oder ohne Gewicht durchführbar (Brustmuskulatur) (I)



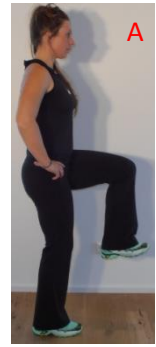
### Allgemeines:

Durch Positionsveränderung der Arme werden mit den Hauptmuskelgruppen des Rumpfes auch die kleinen Muskeln unterschiedlich trainiert. (Brusthöhe/ Kopfhöhe, gestreckt/ gebeugt, Drehung der Handflächen zueinander, Richtung Boden/ Decke)

## II. Einbeinstand, finde Dein Gleichgewicht

### 1. Einbeinstand aufrecht

- Standbein leicht gebeugt (A)
- anderes Bein gebeugt anheben, max. hüfthoch
- Bauchnabel einziehen, Bauch anspannen
- gleichmäßig atmen und Kopf frei machen

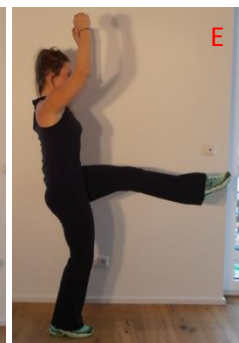
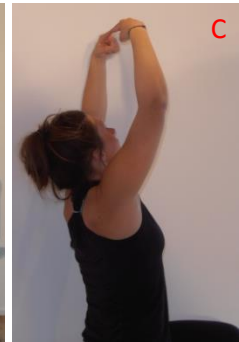


#### Mögliche Fehler:

- Schultern hoch gezogen
- Gewichtsverlagerung zu weit nach hinten (Hohlkreuz)

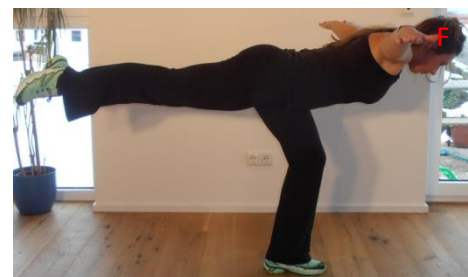
#### Trainingsvariationen:

- Barfuß, auf Matte, Balancepad, zerknülltem Handtuch (wackeliger)
- Kopfposition verändern rechts/ links/ unten/ oben
- Arme über Kopf, Zeigefingerspitzen berühren sich, Blick folgt Fingern (B/ C)
- beide Augen schließen, mit/ ohne Arme, Kopfposition verändern
- angewinkeltes Bein beugen/ strecken (D/ E)
- Armvariationen wie Wandhocken möglich, Butterfly, Bankdrücken, Schulterheben,...siehe Übung Wandhocke



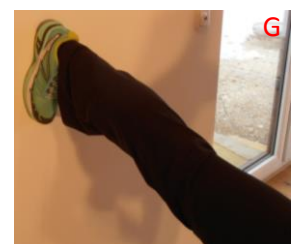
### 2. Einbeinstand Waageposition

- Standbein leicht gebeugt (F)
- anderes Bein nach hinten strecken
- Hüfte parallel zum Boden (Hüfte nicht aufdrehen)
- Bauchnabel einziehen, Bauch fest machen
- Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule, Blick zum Boden
- Arme zur Seite strecken
- Spannung aufbauen und Kopf frei machen

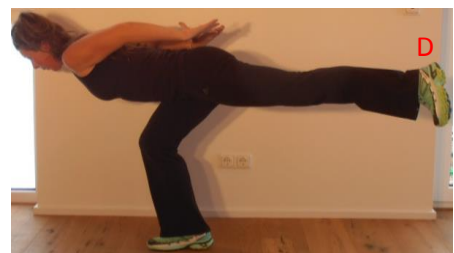
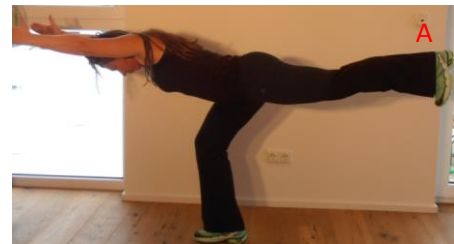


#### Trainingsvariationen:

- falls zu schwer, gestrecktes Bein an Wand/ Tür abstützen (G) oder mit Finger seitlich oder vor Kopf Wand/ Türe berühren
- Barfuß, auf Matte, Balancepad, zerknülltem Handtuch (wackeliger)



- Arme seitliche kleine Paddelbewegung oder Handflächen drehen zur Decke und wieder zum Boden (180° Drehung der Handgelenke)
- Arme gestreckt in Kopfhöhe nach vorne, Handflächen zueinander, Daumen zur Decke (A)
- kleine Paddelbewegung der Arme (B)
- ein Arm gestreckt in Kopfhöhe, anderer nach hinten, im Wechsel diagonal nach vorne und hinten bewegen, Blick zum Boden (C)
- Arme gesteckt vor Kopf, Daumen und Zeigefinger berühren sich, Arme nun gestreckt über die Seite Richtung Rücken führen, Daumen-/ Zeigefingerberührung, dies ist eine fließende Bewegung, Kopf: Blick zum Boden (D)



#### Generelle Variationsergänzung:

- Blickrichtung verändern rechts/ links/ unten/ oben
- ein Auge zu / beide zu

#### Achtung:

Schulter zwingend weg von den Ohren, sonst drohen Verspannungen!

Übungen statisch oder dynamisch, mit oder ohne Gewicht, offenen oder geschlossenen Augen, während der Arbeit, beim Telefonieren, beim Zähneputzen oder Fernsehen durchführbar.

#### Merke:

- Je mehr der Körper wackelt umso intensiver das Training. Also durchhalten!
- Wenn Du anfangs Dein hinteres Bein mit der Zehenspitze am Boden absetzen musst, mach es! Dies ist kein Wettbewerb!
- Finde heraus was **Dir** gut tut und dann steigere Dich, auch wenn es Wochen dauert.

### III. Wechselsprünge, finde Deinen Rhythmus

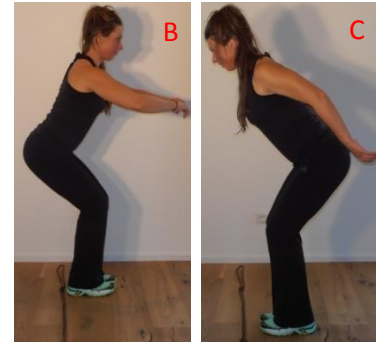
#### 1. Wechselsprünge beidbeinig:

- leg ein Seil oder einen Gürtel auf den Boden oder ziehe eine Kreidelinie
- je nach Befinden, barfuß oder mit Schuhen
- Springe auf den Fußballen mit geschossenen Beinen seitlich von einer Seite zur anderen (A)



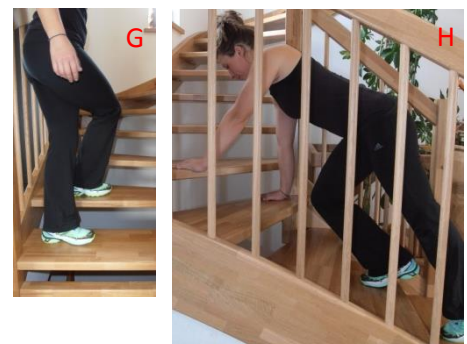
#### Trainingsvariationen:

- vorwärts/ rückwärts springen (B/ C)
- auf einem Bein springen (D)
- Arme über Kopf oder zur Seite (E)
- Pausen einbauen (bei Landung erstarren) (F)
- Position verändern, tiefe Position, enge Beistellung, weite Beinstellung
- Sprungrhythmus verändern, Doppelsprung, Dreifachsprung, einbeinig, zweibeinig
- Trippel auf der Stelle:
  - a. 1,2,3 Sprung über Seil, 1,2,3, ..
  - b. 1,2 Sprung, 1,2
  - c. Rhythmuswechsel 1,2,3, rechts, Sprung 1,2, links usw.
  - d. springe beidbeinig lande mit links, sofort weiterspringen, lande mit links, weiter, lande beidbeinig, nun stehst Du auf der anderen Seite, starte von vorne beidbeinig aber lande nun erst mit rechts, dann links und wieder beide
  - e. fange nun an dabei den Bodenkontakt zu zählen (1,2,3,4,...)
  - f. nun zähle im 2er oder 3er Rhythmus (2,4,6,8,...bzw. 3,6,9,12,...)
  - g. nun abwechselnd Zahlen und Buchstaben (1,a,2,b,3,c,...)
  - h. oder erzähle Deinem Partner einfach von Deinem Tag ohne den Sprungrhythmus zu verändern.



#### Alle Sprungübungen sind auch auf Treppen möglich:

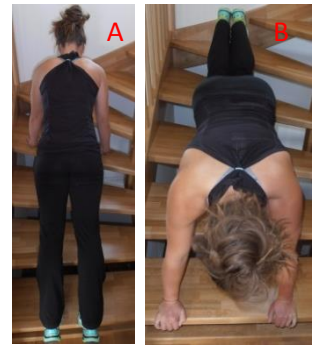
- trippeln, Rhythmusveränderung
- rückwärts gehen
- seitwärts gehen auch überkreuz (G)
- auf allen Vieren nach oben oder unten (H)
- erstarren, z.B. wenn Stufen auf Zehenspitzen oder rückwärts gegangen werden
- Positionsveränderung, gebückt/ gestreckt, auf Zehenspitzen, Z-Spitzen nach außen/ innen
- Arme über Kopf oder Armvariation aus vorherigen Übungen



## IV. Treppenübungen

### 1. Kräftigungsübungen

- Liegestütz oder Stütz, Kopf Richtung Treppe aufwärts oder geübte abwärts (A/ B)



- Ausfallschritt rückwärts, hinterer Fuß auf Stufe aufgesetzt, Knie geht senkrecht tief und halten (C)
- Variation: Ausfallschritt vorwärts (Treppe aufwärts) (D)  
Ausfallschritt seitlich (auf einer Stufe, ohne Bild)



- Kneelift: Standbein gebeugt, Ellenbogen im Wechsel diagonal zum Knie führen und lösen, dabei berührt nur die Zehenspitze kurz den Boden, Hauptgewicht ist auf dem Standbein, Seitenwechsel (E/ F)



- Squat, (Kniebeuge) seitlich, nutze den Höhenunterschied der Treppe, so muss der Körper ausgleichen, „Setz Dich tief“, max. 90° Kniewinkel, Gewicht auf Fersen und Knie über Sprunggelenk.

**Wichtig!**: sonst ist der Kniedruck zu groß!

- einfach zwei/ drei Treppen auf einmal, normal oder auf Zehenspitzen

Es gibt überall Treppen, in der Arbeit, zu Hause, am Bahn- Busbahnhof, Einkaufszentrum,.....  
Du musst ja nicht gleich mit Liegestützen beginnen ;-)

**!Achtung Verletzungsgefahr!**

**Schätze Deinen Fitnesszustand selbst ein und steigere dann langsam!**

### **Zum Abschluss noch 10 Grundsätze:**

1. Rund 10 km pro Tag sollte der Mensch täglich gehen, um sein Herzkreislaufsystem gesund zu halten, Übergewicht vorzubeugen und Krankheiten wie Diabetes mellitus, Arthrose, Osteoporose, Depressionen und Rückenleiden zu lindern.
2. Jetzt überschlage mal wie hoch Dein Bewegungspensum ist. Diese Übungen sind um noch vieles mehr variierbar. Sei kreativ, dann wird es nicht langweilig und Du hast immer wieder einen neuen Trainingsreiz.
3. „So einfach wie möglich, nur nicht einfacher“. (Einstein)
4. Im Leben bekommt man nichts geschenkt, schon gar nicht Gesundheit!
5. Lass Deinen Schweinehund in seiner Hütte und bewege Dich so oft es geht. Mindestens drei Mal die Woche.
6. Integriere einzelne Übungen in Deinen Alltag, ob beim Spaziergehen, beim Kochen, beim Waschen, beim Fernsehen, in der Arbeit,... integriere Deinen Partner/ Familie/ Arbeitskollegen, gemeinsam ist die Motivation höher.
7. Schreibe ein Trainingstagebuch um Leistungssteigerungen nicht nur zu spüren. Das wird Dich motivieren und Du kannst immer wieder Dein Training durch Wiederholungszahlen oder schwierigere Übungen abändern.
8. Erkenne den Spaß und Sinn an der Bewegung und trainiere vor allem Deine körperliche Wahrnehmung. So wirst Du Fehlhaltungen und Verspannungen vorbeugen oder löst diese durch eine korrekt ausgeführte Haltung und Übung.
9. Stecke Deine Ziele nicht zu hoch!
10. Kein Tag ist gleich und jeden Morgen beginnt ein neuer Tag.

Viel Spaß dabei!

Sylvia Winter

Sport- & Gesundheitstrainerin (IST)

Sport- & Fitnesskauffrau (IHK)

Personal-Trainerin