



Liebe Mitglieder,

zur Überbrückung der Corona-Krise finden Sie in dieser Übungssammlung Anregungen zur Fortsetzung Ihres Trainings in der heimischen Umgebung. Benötigt wird neben einem Theraband nur das eigene Körpergewicht. Führen Sie die Übungen **langsam** und **ohne Schwung** aus und **atmen Sie regelmäßig weiter**. Die Übungen können zwei- bis dreimal pro Woche durchgeführt werden. Auf jeden Trainingstag sollte ein Pausentag folgen. Die Pausentage können Sie z.B. mit Spaziergängen, Fahrradfahren oder Walking füllen. Bevor Sie mit den Kräftigungsübungen beginnen, sollten Sie Ihren Körper durch ein wenig Bewegung erwärmen. Dazu bietet sich vor allem das Schulterkreisen (vorwärts & rückwärts) sowie das Treppensteigen (3-4 Etagen) an. Alternativ zum Treppensteigen können Sie auch zügig eine Runde um den Block spazieren gehen. Trainieren Sie lediglich bis zur muskulären Ermüdung jedoch nicht in den akuten Schmerz hinein. Legen Sie nach jedem Trainingsdurchgang eine 30-sekündige Pause ein.

a) Druckübungen		b) Zugübungen	
<p>Wandliegestütz</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 x 15 Wiederholungen ▪ Den Körper gerade halten ▪ Den Bauchnabel einziehen 		<p>Tiefes Rudern (Theraband)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 x 15 Wiederholungen ▪ Das Theraband um das Treppengeländer gewickelt ▪ Die Schulterblätter in Richtung der Wirbelsäule ziehen 	
<p>Dips</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 Durchgänge bis zur Erschöpfung ▪ Können auf einer Treppenstufe durchgeführt werden 		<p>Hohes Rudern im Sitzen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 Durchgänge bis zur Erschöpfung ▪ Die Ellenbogen ca. auf Schulterhöhe gegen die Wand drücken ▪ Die Schultern <u>nicht</u> nach oben ziehen 	
<p>Schulterdrücken (Theraband)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 x 15 Wiederholungen ▪ Jeweils einen Arm nach oben zur Decke strecken ▪ Am besten vor einem Spiegel durchführen um die Haltung zu kontrollieren 		<p>U-Halte (Theraband)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 x 10 Sekunden ▪ Ellenbogen ca. im rechten Winkel halten ▪ Am besten vor einem Spiegel durchführen um die Haltung zu kontrollieren 	
c) Beinübungen		d) Rumpfübungen	
<p>Wandkniebeuge</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 x so lange wie möglich in der Kniebeugeposition verweilen ▪ Die Füße relativ weit noch vorne stellen um die Beine ca. 90° gebeugt zu halten 		<p>Armstütz (leichte Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6 Durchgänge bis zur Erschöpfung ▪ Den Po nicht durchhängen lassen ▪ Bei Rückenschmerz die Übung abbrechen! 	

<p>Ausfallschritt</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 x 10 Wiederholungen im Wechsel mit rechts und links ▪ Den Oberkörper aufrecht halten ▪ Beide Fußspitzen zeigen nach vorn ▪ Das vordere Knie ragt <u>nicht</u> über die Fußspitze hinaus 		<p>Unterarmstütz (fortgeschrittene Variante)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 6 Durchgänge bis zur Erschöpfung ▪ Den Po nicht durchhängen lassen ▪ Bei Rückenschmerzen die Übung abbrechen 	
<p>Beinstreckung im Sitzen (Theraband)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 x 15 Wiederholungen pro Bein im Wechsel ▪ Das Theraband einfach oder doppelt um die Beine gewickelt ▪ Versuchen Sie die Knie auf einer Höhe zu halten 		<p>Beckenbrücke</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 x 15 Wiederholungen mit einer kurzen Haltephase in der höchsten Position ▪ Die Pobacken zusammenkneifen („Eine Nuss knacken“) 	

Ausdauertraining:

Zusätzlich zu den Kräftigungsübungen empfehlen wir die Durchführung eines 20-30 min. Ausdauertrainings. Dies stärkt Ihr Herz-Kreislauf-System sowie Ihre Widerstandskräfte. Es bieten sich insbesondere folgende Sportarten/Bewegungsformen an:

a) Walken bzw. zügiges Spaziergehen:

- Vorteile:**
- + Gelenkschonend
 - + Benötigt kein Material

b) Joggen:

- Vorteile:**
- + Führt zu einer rhythmischen Be- und Entlastung der Bandscheiben
 - + Training der Bein- und Rumpfmuskulatur

c) Nordic Walking:

- Vorteile:**
- + Großer Anteil der gesamten Muskelmasse wird genutzt

d) Radfahren:

- Vorteile:**
- + Mobilisation der Wirbelsäule
 - + Stoffwechsel der Bandscheiben wird angeregt
 - + Geringe Gelenkbelastungen

Als Grundsatz gilt: Wenn sie sich während des Ausdauertrainings noch problemlos unterhalten können, ist die Geschwindigkeit/Intensität optimal.