

Fitness - Parcours

2021

Faszination Gehirn



- ⇧ Fürs Wetter passend anziehen
- ⇧ Terraband und Karten in die Jackentasche
- ⇧ Vor die Haustür - los geht's!

Ausgangsposition (A)

Großer Ausfallschritt, Theraband mit beiden Händen vor der Brust greifen, Beine sind gestreckt.

Endposition (E)

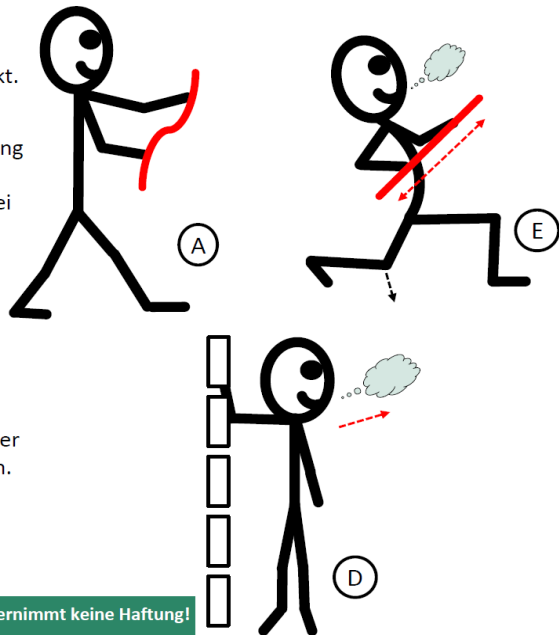
Beide Beine beugen, hinteres Knie schiebt Richtung Boden. Währenddessen das Theraband vor der Brust auseinanderziehen, Oberkörper bleibt dabei aufrecht.

Wiederholung

1. Woche: 10 x je Bein.
2. Woche: 15 x je Bein.

Dehnung Brust (D)

Rechten Arm seitlich ausstrecken, Ellbogen nach oben abwinkeln und an Baum anlegen. Oberkörper leicht vorschieben und über linke Schulter blicken. Seitenwechsel. 2x 20 Sek.



Die Durchführung erfolgt auf eigene Gefahr. Die Gemeinde übernimmt keine Haftung!

Ausgangsposition (A)

Stützt mit Ellbogen auf Geländer in beliebiger Höhe. Körper ist vom Kopf über den Rumpf sowie vom Bauch bis zu den Fersen in einer Linie. Spannung aufbauen!

Endposition (E)

Jeweils die Spannung im Körper für 20 Sek. halten.

Steigerung: Ein Bein während der Ausatmung unter den Bauch ziehen, während Einatmung wieder strecken.

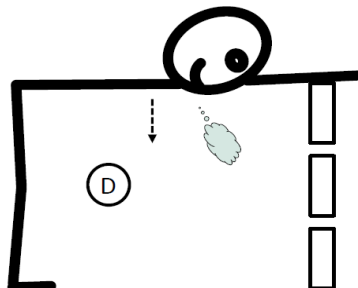
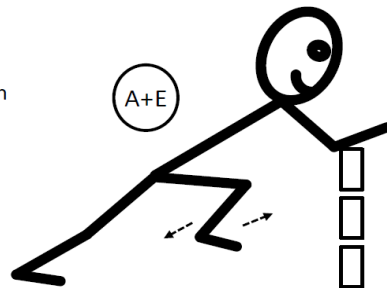
Wiederholung

1. Woche: 10 x je Bein, 20 Sek. statisch halten.

2. Woche: 15 x je Bein, 30 Sek. statisch halten.

Dehnung Brustmuskulatur, Mobilisierung Brustwirbelsäule (D)

Hände schulterbreit auf Geländer legen. Abstand so wählen, dass zwischen Rumpf und Beinen rechter Winkel entsteht, Füße hüftbreit auseinander. Beim Ausatmen Brustbein Richtung Boden schieben und Brustmuskulatur dehnen. Sollten die Beine zu stark ziehen, dürfen Knie leicht gebeugt werden. 2 x 30 Sek.



Ausgangsposition (A)

Bequemer aufrechter Sitz mit hüftbreit geöffneten Beinen. Hände liegen entspannt auf dem Bauch.

Endposition (E)

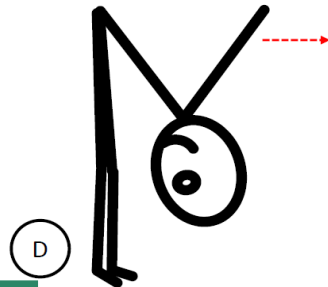
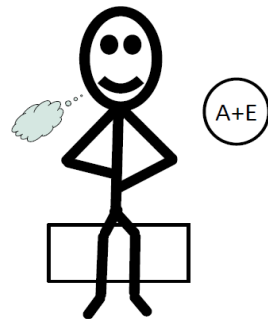
Tief durch die Nase einatmen und mit leicht aufeinander gelegten Lippen durch den Mund wieder ausatmen. Dabei tief in den Bauch atmen, der Brustkorb bleibt entspannt und unbewegt. Die Ausatmung sollte länger als die Einatmung sein. Diese Übung bewegt das Zwerchfell und somit alle Organe nach unten, ähnlich wie eine sanfte Massage. Zusätzlich kurbelt eine tiefe Bauchatmung unseren Stoffwechsel an.

Wiederholung

10-15 tiefe Atemzüge

Dehnung Vorbeuge (D)

Hüftbreiter Stand. Finger in Gebetshaltung hinter dem Rücken verschränken. Oberkörper nach vorne beugen, Rücken dabei gerade. Belastung auf den Vorfuß verlagern. Arme gestreckt vom Rücken weg bewegen.



Ausgangsposition (A)

Hüftbreiter Stand, Theraband hinter dem Rücken greifen, Daumen zeigen nach außen. Band unter Spannung bringen.

Endposition (E)

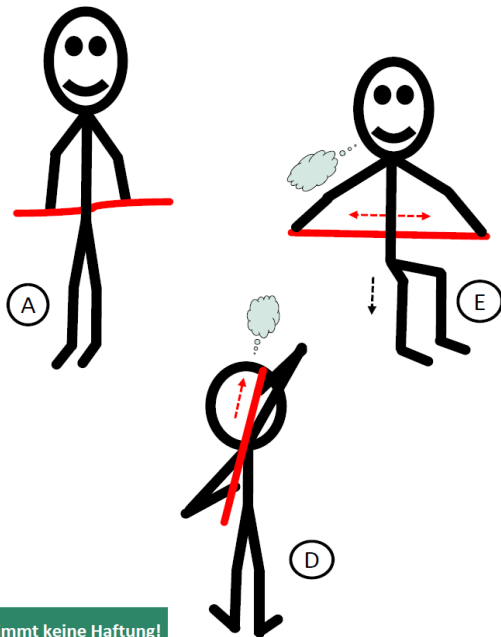
In eine tiefe Kniebeuge gehen, als ob man sich nach hinten auf einen Stuhl setzt. Theraband gleichzeitig auseinanderziehen

Wiederholung

1. Woche: 10 x
2. Woche: 15 x

Dehnung Schulter (D)

Rechten Arm nach oben strecken, Ellbogen beugen und zwischen die Schulterblätter greifen. Linken Arm von hinten unten zur rechten Hand führen und obere Hand greifen (evtl. Theraband verwenden). Beide Ellbogen nach hinten ziehen und halten. Seitenwechsel. 2x 20 Sek.



Die Durchführung erfolgt auf eigene Gefahr. Die Gemeinde übernimmt keine Haftung!

Seilspringen – Variante A

Auf der Stelle laufend Seilspringen.

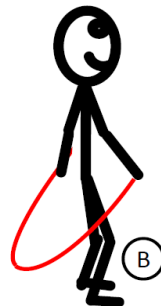
Seilspringen – Variante B

Mit beiden Beinen gleichzeitig federnd Seilspringen.

Wiederholung

1. Woche: 1 Minute lang Variante A.
2. Woche: 1 Minute lang Variante B.

Steigerung: Die Dauer individuell anpassen.

**Dehnung des vorderen Oberschenkels (D1)**

Aufrechter Stand, evtl. am Baum festhalten. Rechtes Sprunggelenk greifen, Ferse zum Po ziehen und vorderen Oberschenkel dehnen. Knie bleiben zusammen. Seitenwechsel. 2 x 30 Sek.

**Dehnung hinterer Oberschenkel (D2)**

Aufrechter Stand, einen Fuß auf Stufe stellen, Zehen ziehen Richtung Nase. Knie bleibt gestreckt, Oberkörper gerade. Rumpf mit geradem Rücken sanft nach vorn beugen. Dehnung ist im hinteren Oberschenkel oder Wade zu spüren. 2 x 30 Sek.



Die Durchführung erfolgt auf eigene Gefahr. Die Gemeinde übernimmt keine Haftung!