

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 FOLGENDERMASSEN:

- 20 Wiederholungen à 2 bis 3 Mal pro Übung
- 20 bis 30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen
- 2 bis 3 Trainings die Woche, dabei sollte jedoch mindestens einen Tag Trainingspause dazwischen erfolgen
- 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)



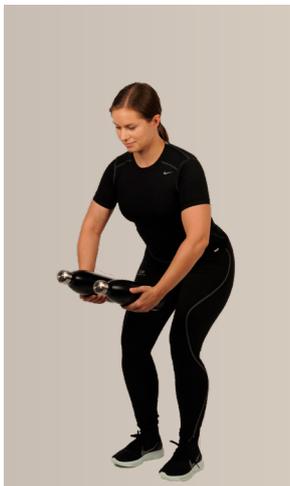
ÜBUNG: BREITE KNIEBEUGE

Kombinationen/Variationen: Nackendrücken oder Bizeps-Curls

Muskulatur: Kräftigung der Beinmuskulatur, Rumpf, sowie Nacken

Schwierigkeitsgrad: ohne Kombi mittel
mit Nacken: hoch

Anleitung: breiter Stand, Ferse bleibt am Boden, Knie hinter den Fußspitzen, Kniegelenk nach außen über Sprunggelenk, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, langer Rücken



ÜBUNG: REVERSEBUTTERFLY

Kombinationen/Variationen: Oberkörper in der Höhe variabel (tiefer=schwerer/höherer Anteil Rücken)

Muskulatur: Kräftigung des oberen Rückens

Schwierigkeitsgrad: mittel

Oberkörper tiefer: hoch

Anleitung: hüftbreiter Stand, Knie hinter den Fußspitzen, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, langer Rücken, Bewegung kommt aus der Schulter – Arme bilden Kreis und sind fest im Ellbogengelenk, Schulterblätter rückführen



ÜBUNG: SCHULTER/RÜCKEN ASYMMETRISCH

Kombinationen/Variationen: Oberkörper in der Höhe variabel (tiefer=schwerer)

Muskulatur: Kräftigung des oberen Rückens/Latissimus/hintere Schulter

Schwierigkeitsgrad: mittel

Oberkörper tiefer: hoch

Anleitung: hüftbreiter Stand, Knie hinter den Fußspitzen, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, langer Rücken, Bewegung kommt aus der Schulter – Arme sind fest im Ellbogengelenk und bewegen sich auf einer Schiene gegengleich vor und zurück

Übungen mit Alltagsgegenständen

Die Wasserflasche(n)



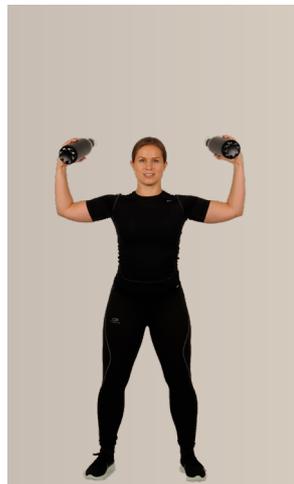
ÜBUNG: ROTATOREN SCHULTER

Kombinationen/Variationen: Arme seitlich vom Körper

Muskulatur: Kräftigung der Schulter in der Tiefe, Verbesserung Beweglichkeit

Schwierigkeitsgrad: leicht

Anleitung: stabiler Stand, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, Schulter hinten - Kontrolle der maximalen Rotation aus der Schulter innen wie außen



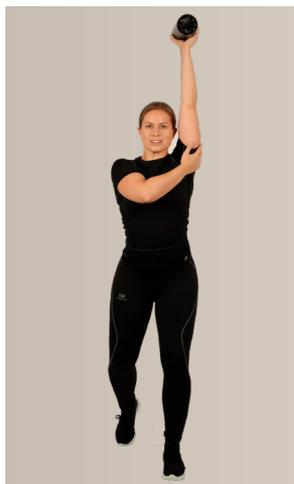
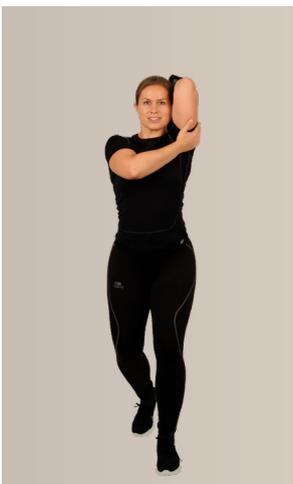
ÜBUNG: BIZEPS-CURLS

Kombinationen/Variationen: Arme tiefer und vor Körper gelagert

Muskulatur: Kräftigung der Oberarme

Schwierigkeitsgrad: leicht

Anleitung: stabiler Stand, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen – Arme beugen bis 90 Grad



ÜBUNG: TRIZEPS STRECKEN ÜBER-KOPF

Kombinationen/Variationen: Variation durch Streckung der Arme aus rangeruderter Position (in vorgebeugter Haltung)

Muskulatur: Kräftigung der Oberarme

Schwierigkeitsgrad: leicht - mittel

Anleitung: stabiler Stand oder Ausfallschritt, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, arbeitender Arm Höhe Ohr mit Ellbogen Richtung Front – Beugung im Ellbogen, Stabilität in der Schulter sowie Oberarm, Abstand zwischen Ohr und Schulter

Übungen mit Alltagsgegenständen

Die Wasserflasche(n)



ÜBUNG: SCHULTER - KOMBI

Muskulatur: Kräftigung gesamte tiefliegende sowie äußere Muskulatur der Schulter

Schwierigkeitsgrad: leicht - mittel

Anleitung: stabiler Stand, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen

Arme drehen nach oben auf (Seitheben) – Rotation um den Oberarm – Ellbogen vor dem Körper zusammenführen – Öffnen und Nackendrücken über die Seite nach oben – beugen, tiefrotieren und an Körper ranführen; Übungen der Abfolge getrennt von einander durchführen



ÜBUNG: VIERFÜSSLER

Muskulatur: Po-Muskulatur und Beinrückseite

Schwierigkeitsgrad: mittel

Anleitung: im Vierfüßler Schulter über dem Handgelenk und Hüfte über dem Kniegelenk, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen sowie langer Rücken, mehr Gewicht auf Standbein verlagern - Bewegung kommt aus der Hüfte, Ferse Richtung Decke führen



ÜBUNG: BRÜCKE

Muskulatur: unterer Rücken, Po-Muskulatur und Beinrückseite

Schwierigkeitsgrad: mittel - schwer

Anleitung: hüftbreiter Stand, in Rückenlage das Becken Richtung Decke schieben (Brücke), Knie ist über der Ferse – das arbeitende Bein (Flasche) aus der Hüfte Richtung Oberkörper führen – der restliche Körper hält