

# Übungen mit Alltagsgegenständen

## Das Handtuch

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 einem Handtuch**.

Der Schwierigkeitsgrad der Übungen lässt sich hierbei über den Zug auf das Handtuch oder die 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

## Das Handtuch



### ÜBUNG: KNIEBEUGE SEITLICH

**Kombinationen/Variationen:** mit Arm-Curl  
**Muskulatur:** Kräftigung der Beinmuskulatur und Rumpfmuskulatur

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Anleitung:** breiter Stand, Fuß schiebt seitwärts bis angebeugtes Knie über Sprunggelenk steht, Knie bleibt hinter den Fußspitzen, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, langer Rücken; anderes Bein bleibt lang



### ÜBUNG: AUSFALLSCHRITT

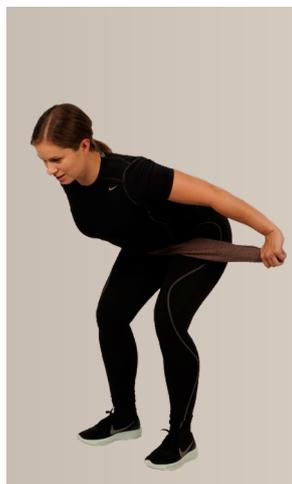
**Kombinationen/Variationen:** hinteres Bein lang oder angebeugt, kreuzen möglich

**Muskulatur:** Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur, Verbesserung Gleichgewicht

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**gekreuzt:** schwer

**Anleitung:** hüftbreiter Stand, Knie sind angebeugt und hinter den Fußspitzen, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, Fuß schiebt aus der Hüfte zurück, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, langer Rücken



### ÜBUNG: RÜCKENSTRECKER

**Kombinationen/Variationen:** Arme rudern eng zum Körper ran, Ellbogen ziehen zur Decke

**Muskulatur:** Kräftigung des unteren Rückens

**Schwierigkeitsgrad:** leicht - mittel

**Oberkörper tiefer:** mittel

**Anleitung:** hüftbreiter Stand, Knie hinter den Fußspitzen, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, langer Rücken, wie über ein Gelände neigen – Oberkörper bewegt ab der Hüfte tief, Brustbein gehoben

# Übungen mit Alltagsgegenständen

## Das Handtuch



### ÜBUNG: SCHULTER

**Kombinationen/Variationen:** Bewegung bis Brusthöhe

**Muskulatur:** Kräftigung der Schulter, Verbesserung der Beweglichkeit

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

**Anleitung:** stabiler Stand, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, Schulter hinten - Kontrolle der Bewegung aus der Schulter



### ÜBUNG: HWS

**Kombinationen/Variationen:** Zug von der Seite/von Vorn

**Muskulatur:** Kräftigung Hals- /Nackenmuskulatur

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Anleitung:** stabiler Stand, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, Schulter tief und hinten, Doppelkinn, Ellbogen bleiben eng; haltende Übung - sanfter Zug  
**Achtung:** nicht bei Vorerkrankung/Entzündung



### ÜBUNG: LATERAL/SEITLICHE BAUCHMUSKULATUR

**Kombinationen/Variationen:** Arme in Brusthöhe - vor Körper gelagert

**Muskulatur:** Kräftigung der Rumpfmuskulatur

**Schwierigkeitsgrad:** leicht - mittel

**Anleitung:** stabiler Stand, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, Körper lang und Schulter hinten – Körper bewegt sich über die Seite, wie zwischen zwei schmalen Wänden



### ÜBUNG: ROTATION/SCHRÄGE BAUCHMUSKULATUR

**Kombinationen/Variationen:** Arme an Körper gerudert oder ein Bein aufgestellt und Drehung gegen gebeugtes Bein

**Muskulatur:** Kräftigung des Rumpfes

**Schwierigkeitsgrad:** leicht - mittel

**Anleitung:** stabiler Sitz mit langen zueinander ziehenden Beinen, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, maximal langer Rücken – Rotation des Oberkörpers, Blick über Schulter

# Übungen mit Alltagsgegenständen

## Das Handtuch



Variation schräg



### DEHN-ÜBUNG: HÜFTE

**Muskulatur:** Po, Hüftbeuger

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

**Anleitung:** ein Bein mit Spannung lang am Boden halten, ein Knie zum Oberkörper ziehen – Handtuch am Schienbein anlegen

### DEHN-ÜBUNG: BEINRÜCKSEITE

**Muskulatur:** Beinrückseite

**Schwierigkeitsgrad:** leicht - mittel

**Anleitung:** ein Bein am Boden aufstellen, gestrecktes Bein zum Oberkörper führen – Handtuch am Oberschenkel anlegen

### DEHN-ÜBUNG: WADE

**Muskulatur:** Wadenmuskulatur

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

**Anleitung:** ein Bein angewinkelt am Boden, aufrechter Sitz – Langes Bein hat Grundspannung, Handtuch am Fußballen anlegen

### ÜBUNG: BAUCH-CRUNCH

**Kombinationen/Variationen:** gespanntes Handtuch zu den Beinen führen, schräge Bauchmuskulatur durch Rotation des Oberkörpers zu einem Bein

**Muskulatur:** Kräftigung der Bauchmuskulatur

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

**Anleitung:** Füße hüftbreit aufgestellt, Ellbogen sind eng, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, Kopf bleibt in Verlängerung – Bewegung kommt aus dem Rumpf

### ÜBUNG: BAUCH-UNTERER ANTEIL

**Kombinationen/Variationen:** schräge Bauchmuskulatur durch Druck aus dem Oberkörper gegen ein Bein

**Muskulatur:** Kräftigung der Bauchmuskulatur

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Anleitung:** Füße hüftbreit und im rechten Winkel angehoben, unterer Rücken bleibt am Boden, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, Kopf bleibt in Verlängerung – Druck kommt aus dem Körper und schiebt gegen die Beine, diese halten entgegen