

SSC

DIE SPORTIDEE

Trainingsplan

gesund & fit

MATERIAL

Gymnastikmatte.

AUFWÄRMEN / MOBILISATION

Trainingsempfehlung: Übungen jeweils eine Minute durchführen.

Übung 1 Schultergürtel und Beine

Schrittstellung, hinteres Knie winkelt sich an und bewegt sich in Richtung Erde.

Arme auf sind auf Schulterhöhe vor dem Körper gestreckt und öffnen diagonal nach hinten unten oder hinten oben, Handinnenflächen zeigen beide nach vorne.



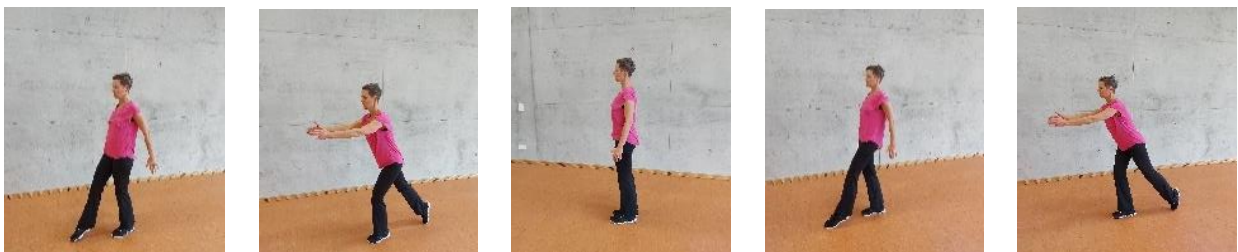
Übung 2 Herzkreislauf

Rechtes Bein tippt vor den Körper, Arme schwingen hinter den Körper.

Rechtes Bein tippt hinter den Körper, Arme schwingen vor den Körper.

Beine nebeneinanderstellen.

Beinwechsel usw.



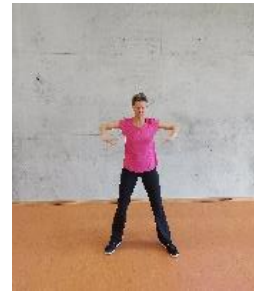
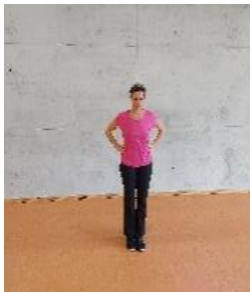
Übung 3 Herzkreislauf

Rechtes Bein nach außen stellen, linkes Bein nach außen stellen und beide Arme in ein großes V anheben.

Rechtes Bein zurückstellen, linkes Bein neben rechtes Bein zurückstellen und Arme in die Taille stemmen.

Rechtes Bein nach außen stellen, linkes Bein nach außen stellen und Ellbogen in U-Halte auf Schulterhöhe hinter den Körper schieben.

Rechtes Bein zurückstellen, linkes Bein neben rechtes Bein zurückstellen und Arme in die Taille stemmen. Usw.



KOORDINATIONSTRAINING

Bitte beachten:

Für Sicherheit sorgen (Wand im Rücken, evtl. Möglichkeit sich kurz festhalten zu können).

Knie in Beinachse halten (Kontrolle durch Spiegel).

Zu den Steigerungen: Übung wählen, die fordert aber nicht überfordert.

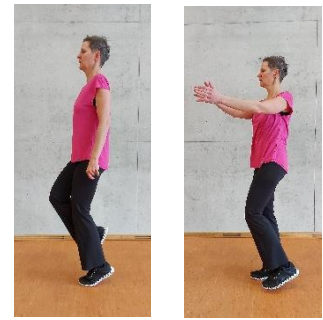
Trainingsempfehlung: Übungen jeweils eine halbe Minute, nach häufigerem Üben eine Minute lang durchführen.

Übung Einbeinstand

Grundposition: Standbein leicht anwinkeln.

Steigerung: Arme halten gedachtes Päckchen mit gestreckten Armen auf Schulterhöhe und bewegen es in schnellen kleinen Bewegungen von rechts nach links.

Steigerung: Wie Steigerung oben + Ferse des Standbeines vom Boden lösen.



KRÄFTIGUNG

Trainingsempfehlung:

Übungen zur Kräftigung 2-3 x / Woche eine Minute lang pro Seite durchführen, bei drei Durchgängen (als Zirkeltraining).

Gönnen Sie sich zwischen den einzelnen Übungen eine Pause von 30 Sekunden und zwischen den Durchgängen eine Pause von einer Minute.

Ausatmen mit der Anspannung, einatmen mit der Entspannung (nachgebende Bewegung).

Übung 1 Diagonale Armstreckung

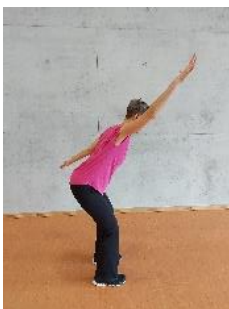
Training der tiefen hinteren Körpermuskulatur

Ausgangsposition: Hüftschmaler Stand, Knie leicht angewinkelt.

Endposition: Arme diagonal lang aus dem Körper herausschieben, Finger spreizen, Handinnenflächen zeigen beide nach vorne, Schulterblätter bewegen sich nach hinten und unten.

Steigerung: Knie stärker beugen, Arme in Grundspannung weiter hinter die Körperachse anheben und wieder in Endposition zurückgehen (leichter: in Ausgangsposition zurück gehen).

Bitte beachten: Knie bleiben hinter den Fußspitzen.



Übung 2 Kniebeuge im Ausfallschritt mit Drehung (Rotation)

Training der Bein- und der Rumpfmuskulatur

Ausgangsposition: Schrittstellung, linkes Bein ist vorne, beide Fußspitzen zeigen nach vorne, Arme sind auf Brusthöhe ineinander gehakt.

Endposition: Rechtes Knie senkt sich zum Boden ab.

Steigerung: Oberkörperdrehung nach links.

Bitte beachten: Beide Seiten beüben, Schulter bleibt tief fixiert.



Übung 3 Becken heben in Rückenlage (Brücke)

Kräftigung der hinteren Beinmuskulatur und der Körpermitte

Ausgangsposition: Rückenlage, Arme liegen neben dem Körper, Beine hüftschmal aufgestellt (eine Handbreit von den Fingerspitzen entfernt).

Endposition: Langsames aufrollen der Lendenwirbelsäule (Wirbel für Wirbel) bis zur Brustwirbelsäule → Schulter, Becken, Knie sind in einer Ebene. Mit geradem Rücken wieder senken bis knapp über die Matte.

Steigerung: Arme parallel zur Decke strecken.

Steigerung: Ein Bein abheben und strecken, Knie bleiben parallel.

Steigerung: Wie oben + Arme abheben.

Bitte beachten: Atem immer fließen lassen. Becken oben halten.



Übung 4 Liegestütz

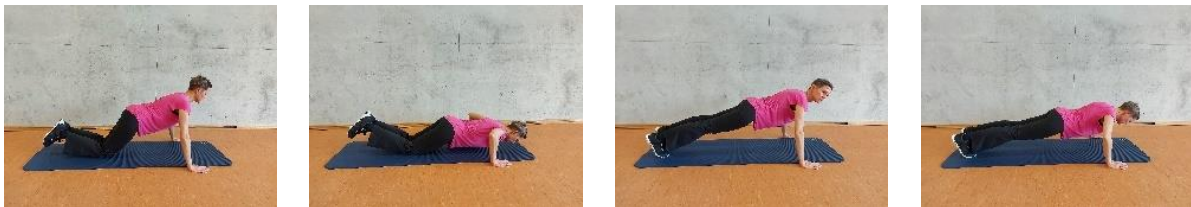
Kräftigung der Arme, des Schultergürtels und der Körpermitte

Ausgangsposition: Schräger Kniestütz, Knie hüftschmal, Hände unter den Schultergelenken, Schulter tief halten → Knie, Becken, Schulter sind in eine Linie.

Endposition: Ellbogen zur Seite anwinkeln, so dass die Nase näher zur Matte kommt.

Steigerung: Ausgangsposition Langstütz, Ellbogen zur Seite anwinkeln, so dass die Nase näher zur Matte kommt.

Bitte beachten: Ganzer Rücken bleibt in natürlicher Grundhaltung. Gesäß kann zur Erleichterung eine erhöhte Haltung einnehmen.



Übung 5 Oberkörper und evtl. Arme anheben

Kräftigung des Rückens, des Schultergürtels und der Arme

Ausgangsposition: Bauchlage, Hände unter den Schultern platzieren, Grundspannung im Rumpf aufbauen (Bauchnabel nach innen ziehen+ Beckenboden aktivieren).

Endposition: Oberkörper anheben mit dem Ausatmen, senken mit dem Einatmen.

Steigerung: Handinnenflächen nach oben drehen und mit anheben.

Steigerung: Arme in U-Halte und mit anheben.

Steigerung: Arme strecken und mit anheben.

Bitte beachten: Rumpfspannung beibehalten (Hohlkreuz vermeiden), Atem weiter fließen lassen.



Übung 6 Vierfüßlerstand, Knie heben

Kräftigung der Rumpfmuskulatur und des Schultergürtels

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand, Hände unter die Schultern, Knie hüftschmal unter die Hüftgelenke platzieren. Schulter ist tief fixiert.

Endposition: Beide Knie 5 cm von der Matte anheben und angehoben halten.

Steigerung: Wie Endposition + ein Bein strecken

Bitte beachten: Kopf beliebt in Verlängerung des Rückens, Schulter bleibt tief fixiert, Atem fließt weiter.



Übung 7 Rückenlage, schräg aufrollen

Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: Rückenlage, beide Beine sind angestellt, rechtes Sprunggelenk liegt auf linkem Knie. Hände sind hinter den Ohren bei breiten Ellbogen.

Endposition: Mit dem Ausatmen den Oberkörper nach rechts oben aufrollen (Richtung rechter Oberschenkel), mit dem Ausatmen den Oberkörper zurück bewegen bis kurz über die Matte.

Steigerung: Wie oben aber rechtes Bein ist gestreckt.

Bitte beachten: Kopf nur halten, ohne Zug am Kopf, Atem fließt weiter.



Übung 8 Seitenlage, Beinheben und vor / rück bewegen

Kräftigung der Beine und der Körpermitte in der Tiefenmuskulatur

Ausgangsposition: Seitenlage, beide Beine sind 90° angewinkelt. Der Kopf liegt auf dem unteren ausgestreckten Arm. Oberer Arm stützt in die Taille.

Endposition: Oberes Bein - 90 ° angewinkelt - anheben und vor / hinter das untere Bein bewegen.

Steigerung: Oberes Bein gestreckt vor / hinter das untere Bein bewegen.

Steigerung: Oberes Bein und unteres Bein strecken und oberes Bein gestreckt vor / hinter das untere Bein bewegen.

Bitte beachten: Rumpf bleibt stabil.



Variation: Endposition wie oben. Oberes Bein - 90 ° angewinkelt - soweit als möglich anheben und senken.

Steigerung: Oberes Bein und unteres Bein strecken, oberes Bein gestreckt anheben und senken.



Übung 9 Armbewegung in Bauchlage

Kräftigung der Rückenmuskulatur

Ausgangsposition: Stabile Grundposition in Bauchlage einnehmen (Bauchnabel leicht nach innen ziehen, Oberschenkel vom Boden durch Grundspannung leicht vom Boden lösen), Schulter tief fixiert, Nacken in Verlängerung des Rückens halten.

Endposition: Oberkörper anheben, gestreckte Arme aus dem Schultergürtel gegengleich hoch / tief bewegen.

Steigerung: Zusätzlich beide Beine gestreckt vom Boden abheben.

Bitte beachten: Atem frei fließen lassen. Schmerzfreiheit.



DEHNUNG

Trainingsempfehlung:

Alle Dehnübungen einmal am Tag durchführen und 30 Sekunden pro Seite halten.

Übung 1 Gesäßmuskulatur

Ausgangsposition: Rückenlage, linkes Bein ist aufgestellt. Rechtes Sprunggelenk ist auf linkes Knie gelegt.

Endposition: Mit beiden Armen den linken Oberschenkel heranziehen. Kopf bleibt auf der Matte abgelegt. Schultern bleiben tief.

Steigerung: Linkes Bein strecken.

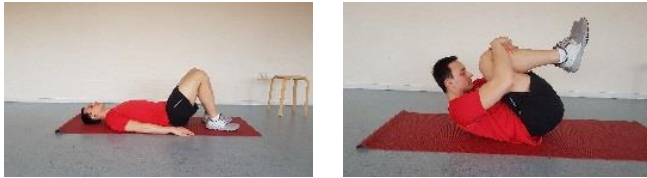


Übung 2 Unterer Rücken

Ausgangsposition: Rückenlage, Beine sind angestellt.

Endposition: Beine an den Körper ziehen.

Steigerung: Evtl. mit den Knien kleine Kreise beschreiben.



Übung 3 Oberschenkelvorderseite

Ausgangsposition: Seitenlage, unteres Bein ist 90° angewinkelt, Kopf liegt auf unterem Arm.

Endposition: Oberes Bein mit der Ferse zum Po ziehen bis zur Dehnung der Oberschenkelmuskulatur.

Steigerung: Hüfte nach vorne schieben bis zur Verstärkung der Hüftbeugerdehnung.



Übung 4 Brustmuskulatur

Ausgangsposition: Ellbogen knapp unter Schulterhöhe an die Wand anlegen.

Endposition: Den ganzen Körper von der Wand wegdrehen, bis zur spürbaren Dehnung der Brustmuskulatur. Tief durchatmen.

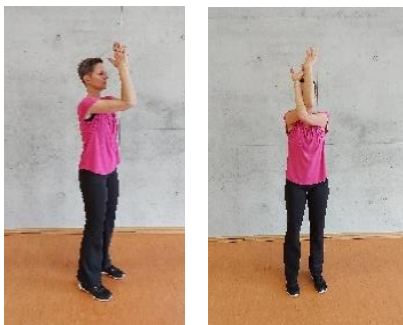


Übung 5 Obere Rückenmuskulatur

Ausgangsposition: Aufrechter Stand mit stabiler Körpermitte, Unterarme und Hände vor dem Körper schließen.

Endposition: Beide Unterarme anheben, bis zur Dehnung der rückwärtigen Oberkörpermuskulatur. Tief durchatmen.

Steigerung: Ellbogen auf Brusthöhe kreuzen, Hände auf Brusthöhe kreuzen, beide Unterarme anheben bis zur Dehnung der rückwärtigen Oberkörpermuskulatur. Tief durchatmen.



Übung 6 Nackenmuskulatur

Ausgangsposition: Aufrechter Stand mit stabiler Körpermitte, linker Arm im Ellbogen 90° angewinkelt.

Endposition: Kopf nach rechts legen, linken Ellbogen tief schieben.

Variation: Kinn nach links vorne unten schieben, bis zur Dehnung der seitlichen, rückwärtigen Nackenmuskulatur.

