

Liebe Mitglieder und Mitgliederinnen der Abteilung FPG,

da die Corona-Pandemie unsere wöchentlichen Kurse leider lahm gelegt hat, möchten wir Euch hiermit ein paar Anreize bieten, auch zuhause sportlich aktiv werden zu können und fit zu bleiben! Die folgenden drei Rubriken sollen Euch dabei helfen:

- Ein Home-Workout zum Auspowern (Dauer 20-30 Minuten)
- Eine kleine „Aktive-Pause“ fürs Home Office (Dauer ca. 5-10 Minuten)
- Kleine Tipps für mehr Bewegung im Alltag

HOME WORKOUT

Benötigt wird: Fitnessmatte, Handtuch, Sportkleidung/-schuhe

Bei diesem Workout handelt es sich um ein klassisches Intervalltraining. Ihr führt jede Übung dreimal hintereinander durch. Die Belastungszeit beträgt 50 Sekunden, die Pausenzeit 20 Sekunden. Stellt euch einfach einen Timer auf dem Handy oder benutzt eine spezielle App (im Play Store für Android gibt es z.B. die App „Interval Timer“). Habt ihr die Übung dreimal wiederholt, ist das erste Set geschafft und ihr beginnt mit der zweiten Übung. Zwischen den Sets könnt ihr jeweils etwas länger Pause machen, z.B. 1 Minute.

Zuerst gibt es aber ein **kleines Warm-Up**, damit ihr optimal ins Workout starten könnt:

1	Joggen od. Marschieren auf der Stelle	Locker auf der Stelle joggen bzw. marschieren. Arme dabei locker mitnehmen.	30 Sekunden
2	Schultern kreisen	Weiterhin joggen/marschieren und dabei beide Schultern nach hinten und nach vorne kreisen.	30 Sekunden
3	Arme kreisen	Weiterhin joggen/marschieren und erst den rechten Arm, dann den linken Arm einige Male nach hinten kreisen.	Jeweils 20 Sekunden
4	Beine schwingen	Aufrecht stehen. Gewicht auf das linke Bein verlagern und das rechte Bein locker vor und zurück schwingen. Mit kleinen Bewegungen anfangen und dann immer größer werden. Beinseite wechseln.	Jeweils 45 Sekunden
5	Oberkörper Rotation mit Ausfallschritt	Mache mit dem rechten Fuß einen großen Ausfallschritt nach vorne, das hintere Bein ist gestreckt, das vordere leicht gebeugt. Nimm die Arme auf Schulterhöhe und winkle die Ellbogen ab, sodass die Fingerspitzen nach oben zeigen und die Handflächen nach vorne. Nun drehst du deinen Oberkörper langsam zur rechten Seite (immer zum vorderen Bein drehen!) und wieder zurück. Wiederhole dies einige Male und wechsle dann das Bein.	Jeweils ca. 1 Minute



Nun geht's los mit dem **Workout**:

1	<p>Squat-Kombi: 3x Squat, 1x Squat-Jump Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur</p>	<p>Squats: Schulterbreiter Stand. Hände vor der Brust halten. Dann den Po nach hinten-unten absenken, als würde man sich auf einen imaginären Stuhl setzen. Die Beine beugen, bis die Oberschenkel parallel zum Boden sind.</p> <p>Squat-Jump: Gleiche Ausführung wie der Squat, aber beim nach oben kommen kräftig vom Boden abdrücken. Dabei die Arme nach hinten-unten strecken.</p>	<p>Insgesamt 3 Mal: 50 Sek. Belastung 20 Sek. Pause</p>
2	<p>Lunges im Wechsel Oberschenkelmuskulatur</p>	<p>Großer Ausfallschritt nach vorne, sodass sich das vordere Knie beugt und das hintere Knie Richtung Boden kommt. Aufrechter Oberkörper, Hände wie beim Squat vor der Brust.</p> <p>Wichtig: Das vordere Knie steht genau über dem Fußgelenk! Zurück in den Stand drücken und das Bein wechseln.</p>	<p>Insgesamt 3 Mal: 50 Sek. Belastung 20 Sek. Pause</p>
3	<p>Crunches mit Fuß-Taps Gerade und schräge Bauchmuskulatur</p>	<p>In Rückenlage die Beine im 90° Winkel zur Hüfte beugen und die Knie um 90° abwinkeln. Hände neben den Oberkörper. Oberkörper soweit abheben, dass sich die Schultern vom Boden lösen und mit der rechten Hand den rechten Fuß berühren.</p> <p>Wichtig: Die Beine bewegen sich nicht, nur der Oberkörper arbeitet! Wieder in die Ausgangsposition zurückkommen und dann die linke Hand zum linken Fuß führen.</p>	<p>Insgesamt 3 Mal: 50 Sek. Belastung 20 Sek. Pause</p>
4	<p>Plank Kompletter Körper</p>	<p>Auf den Bauch drehen. Unterarme aufsetzen und Fußspitzen aufstellen. Körper gestreckt vom Boden abheben und halten.</p>	<p>Insgesamt 3 Mal: 50 Sek. Belastung 20 Sek. Pause</p>
5	<p>Walk to Burpee Kompletter Körper und Ausdauer</p>	<p>Aus dem aufrechten Stand die Arme vor den Füßen absetzen und mit den Füßen nach hinten in die hohe Plank springen (Körper bildet eine Linie, Hände sind unter den Schultern, Arme gestreckt, Zehenspitzen aufgesetzt). Jetzt schnell die Beine nacheinander wieder zu den Händen ranziehen, Oberkörper aufrichten und einen kleinen Sprung nach oben machen. Dann von vorne wiederholen.</p>	<p>Insgesamt 3 Mal: 50 Sek. Belastung 20 Sek. Pause</p>
6	<p>Beinpendel Schräge Bauchmuskulatur</p>	<p>In Rückenlage die Beine nach oben ausstrecken oder in der leichteren Variante die Knie im 90° Winkel anwinkeln. Die Arme zu den Seiten strecken. Die Beine abwechselnd zur rechten und linken Seite absenken, soweit es die Bauchmuskulatur zulässt.</p>	<p>Insgesamt 3 Mal: 50 Sek. Belastung 20 Sek. Pause</p>



AKTIVE PAUSE FÜRS HOME OFFICE

Diese kurze Bewegungspause eignet sich optimal, um Haltungsschäden und Verspannungen durch langes Sitzen entgegenzuwirken und den Körper zu aktivieren.



Mobilisation

1	Schultern Öffnen und Schließen	<p>Nimm einen aufrechten, hüftbreiten Stand ein und spanne die Körpermitte an. Strecke die Arme Richtung Boden und halte die Finger gerade. Aus dieser Position heraus ziehst du die Schultern nach vorn und das Kinn in Richtung Brust. Die Arme fließen in die Bewegung ein. Anschließend ziehst du die Schultern so weit wie möglich zurück und richtest den Oberkörper auf, indem du die Brust nach vorne oben streckst.</p> <p>Wiederhole den Bewegungsablauf 6 bis 10 Mal.</p>	
2	Wadenpumpe	<p>Nimm einen aufrechten, schulterbreiten Stand ein. Drücke dich hoch auf die Zehen, halten die Position kurz und senke die Ferse wieder ab. Gehe nun in die Gegenbewegung, indem du deine Zehenspitzen anziehst und dich auf die Ferse stellst.</p> <p>Wiederhole den Bewegungsablauf einige Male.</p>	

Kräftigung und Koordination

1	Knie und Schulter tippen (Rumpf, Koordination)	<p>Marschiere im hüftbreiten Stand auf der Stelle und schwinde die Arme locker mit.</p> <p>1) Tippe dabei mit der linken Hand auf das rechte Knie und andersherum. Halte nach jeweils 3 Seitenwechseln die Position (Hand an Knie) und baue Spannung auf.</p> <p>Wiederhole dies einige Male.</p> <p>2) Tippe nun mit der linken Hand auf das rechte Knie und mit der rechten Hand auf die linke Schulter. Halte nach 3 Seitenwechseln die Position und baue wieder Spannung auf.</p> <p>Wiederhole dies einige Male.</p>	
2	Y-T-W (Schultern)	<p>Nimm im schulterbreiten Stand nachfolgend die Y, T und W Position ein:</p> <p>1) Führe die Arme gestreckt und nach oben geöffnet über den Kopf (Y)</p> <p>2) Führe jetzt die gestreckten Arme erst vor dem Körper zusammen und dann waagrecht zu den Seiten (T)</p> <p>3) Führe die Arme wieder getreckt vor dem Körper zusammen. Dann ziehst du die Ellenbogen nach hinten unten, die Handflächen zeigen nach vorne (W)</p> <p>Wiederhole den Bewegungsablauf 10-12 Mal.</p>	

Dehnung

<p>1</p>	<p>Schulter-Nacken-Dehnung</p>	<p>Nimm einen aufrechten Stand ein, die Arme befinden sich neben dem Körper. Neige den Kopf zur Seite und bilde mit der Handfläche der gegenüberliegenden Seite ein Gegengewicht, indem du sie leicht nach unten schiebst. Halte die Position für ca. 30 Sekunden und wechsele dann die Seite.</p>	
<p>2</p>	<p>Seitliche Rumpfdehnung</p>	<p>Nimm einen aufrechten Stand ein und strecke die Arme nach oben. Greife mit einer Hand das Handgelenk der anderen Hand und neige den Oberkörper zur Seite der greifenden Hand. Halte das Becken ganz gerade. Halte die Position für ca. 30 Sekunden und wechsele dann die Seite.</p>	

KLEINER TIPP FÜR MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG

Einbeinstand beim Zähneputzen:

Während wir zweimal am Tag für ca. 2 Minuten Zähneputzen, können wir die Zeit super nutzen, um dabei den Einbeinstand zu üben! Damit trainieren wir nicht nur die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur, sondern auch die Koordination. Fange z.B. mit 20 Sekunden pro Bein an und steigere dich dann jeden Tag um ein paar Sekunden.

Probiere es doch beim nächsten Mal direkt aus!