

TVG

Fitness Abc

Unser Übungsleiter-Team hat für euch ein Fitness-Abc mit verschiedenen Übungen für Groß und Klein zusammen gestellt.

So könnt ihr euch nun zu Hause fit halten !

Jeder kann, eigenverantwortlich, nach den Anleitungen die eine oder andere Übung sportlich aktiv durchführen.

Wir hoffen, ihr habt viel Spaß dabei und freuen uns auf ein Wiedersehen in unseren Sportgruppen.

Bleibt alle gesund !

Euer TVG Übungsleiter-Team

| | |
|---|--|
| A | <p>Ausfallschritte: *stelle dich hüftbreit hin *mache nun einen großen Schritt nach vorne (Füße zeigen parallel nach vorne) *nun beugst du deine Beine so weit, bis dein hinteres Knie fast den Boden berührt *dein vorderes Bein sollte zwischen dem Oberschenkel und dem Unterschenkel einen 90 Grad Winkel bilden *führe die Übung mehrmals mit dem rechten sowie mit dem linken Bein aus.</p> |
| B | <p>Balancieren auf einem Bein: *das rechte oder linke Bein einige cm vom Boden abheben *der Körper bleibt in einer geraden Haltung, die Arme sind nach links und rechts leicht ausgestreckt *dies kann intensiviert werden, wenn man die Augen schließt oder sich auf ein Kissen stellt</p> |
| C | <p>Couch Push-Ups: *stellt euch an die Hinterseite des Sofas, ungefähr 2 Schritte davon entfernt *lehnt euch nach vorne, der Körper bleibt dabei in einer Linie und nur die Arme werden angewinkelt und wieder gestreckt *schwieriger wird es, wenn ihr euch auf der Sitzfläche aufstützt</p> |
| D | <p>Drehdehnlage: *lege dich auf den Rücken *strecke deine Arme zur Seite auf Schulterhöhe aus *die Beine stellst du auf *jetzt werden die Beine zur einen und der Kopf zur entgegengesetzten Seite gedreht *verbleibe ca. 10 sek. in der Position und Wechsel dann auf die andere Seite.</p> |
| E | <p>Einbeinstand: *stell dich auf ein Bein, suche mit den Augen einen ruhigen Punkt und versuche so lange es geht auf diesem Bein stehen zu bleiben *das andere Bein nicht vergessen!</p> |
| F | <p>Froschhüpfer: *gehe in die leichte Hocke *deine Fersen sollten vollständig auf dem Boden stehen *dann stellst du die Fingerspitzen vor den Füßen auf *nun verlagert man das Gewicht langsam nach vorne und hüpft los *versuche so tief wie möglich zu bleiben</p> |
| G | <p>Grätschen und schließen: *in Bauchlage die Beine, Arme und Kopf leicht anheben *Beine und Arme nach außen spreizen *anschließend Beine und Arme wieder zusammen führen (Hampelmannbewegung)</p> |

| | |
|---|---|
| H | <p>Hampelmann: *aufrecht stehen, Blick geradeaus *Füße sind zusammen, Arme hängen seitlich am Körper nach unten *springe locker vom Boden ab und spreize dabei deine Beine in etwa schulterbreit *bewege während des Springens deine Arme schnell in einem äußeren Bogen über den Kopf, die Hände berühren sich *springe und schwinge zurück zur Ausgangsposition *führe die Sprünge nun mehrmals ohne Pause aus</p> |
| I | <p>Igelball-Fußmassage: *lege einen Igelball unter den Fuß *rolle deine komplette Fußsohle ab und variiere den Druck dabei zwischendurch immer mal etwas *vergiss nicht, auch die Innen- und Außenseite abzurollen</p> |
| J | <p>Jumping Lunges: *beginne stehend, deine Arme liegen seitlich am Körper an, spanne den Rumpf an *halte den Oberkörper aufrecht, mach einen kleinen Sprung und lande im Ausfallschritt *sinke mit dem hinteren Knie so tief wie möglich, lasse die Arme in entgegengesetzter Richtung zu den Beinen locker schwingen *am tiefsten Punkt angelangt machst du einen explosionsartigen Sprung nach oben, die Beine wechseln und die Übung auf der anderen Seite wiederholen *ca. 10 x oder 30 Sek.</p> |
| K | <p>Kniehebellauf: *auf der Stelle laufen und dabei bei jedem Schritt die Knie so weit wie möglich anheben.</p> |
| L | <p>Liegestütz: *Auf den Bauch legen *Hände auf Schulterhöhe aufstützen *Ellenbogen am Körper anlegen *Körperspannung aufbauen, vor allem im unteren Rücken *aus den Armen hoch drücken bis die Arme gestreckt sind und der Körper eine gerade Linie bildet *unter Aufrechterhaltung der Körperspannung wieder absenken *mehrmals wiederholen</p> |
| M | <p>Mountain Climber: *in der Liegestützposition beginnen, Arme etwa schulterbreit und Füße hüftbreit aufgestellt *darauf achten, dass sich die Schultern direkt über den Händen befinden *nun werden die Knie in einer sprunghaften Bewegung abwechselnd Richtung Brustkorb gezogen, so als würde man rennen *3 Sätze je 10–20 mal</p> |

| | |
|-----------------|--|
| <p>N</p> | <p>Nacken stärken: *führe die Übung im Sitzen durch *setze dich dazu an die Kante eines Stuhls *stelle deine Beine fest auf den Boden, der Oberkörper ist aufgerichtet *lege deine Handflächen auf die Stirn *drücke sie gegen die Stirn und die Stirn gegen die Hände *halte die Spannung 5 Sek. *lege nun die Hände an den Hinterkopf und drücke wieder von beiden Seiten 5 Sek. *3-5 mal wiederholen</p> |
| <p>O</p> | <p>Oberschenkel stärken: *mache mit dem rechten Bein einen großen Ausfallschritt nach vorne *Bauch anspannen, Rücken gerade halten *der vordere Fuß bleibt stehen, das Knie befindet sich über der Ferse *gehe nun mit dem linken Bein so tief wie möglich *komme zurück in die Ausgangsposition und mache mit dem linken Bein einen Ausfallschritt *mehrmals wiederholen</p> |
| <p>P</p> | <p>Purzelbaum: *aufrecht stehen, Füße parallel neben einander *Arme eng am Körper halten, Handflächen zeigen nach unten (ungeübte in der Hocke beginnen) *Knie beugen und den Oberkörper nach vorne neigen *Handflächen schulterbreit vor sich auf den Boden aufsetzen *gleichzeitig mit den Beinen abstoßen und nach vorne rollen, dabei das Kinn in Richtung Brust ziehen und den Rücken rund machen *sobald der Rücken den Boden berührt, Hände hochnehmen und in der Hocke landen</p> |
| <p>Q</p> | <p>Quick Feet: *nimm dir eine Stoppuhr zur Hand und beginne 30 Sek. lang, kleine schnelle Trippelschritte auf der Stelle zu machen *3-5 Wiederholungen</p> |
| <p>R</p> | <p>Rumpfdreher: *stelle dich in einen schulterbreiten Stand, die Knie leicht gebeugt *die Hände locker tief in den Nacken legen *Ellbogen nach hinten führen *Wirbelsäule in allen Teilen strecken *Rumpf langsam nach links und rechts drehen *der Bauchnabel zeigt immer nach vorne</p> |

| | |
|----------|--|
| <p>S</p> | <p>Strecksprung: *deine Füße stehen schulterbreit *der Körper ist aufrecht, aber leicht nach vorne geneigt *Arme seitlich und angewinkelt neben dem Körper halten *beuge deine Beine wie beim normalen Kniebeugen und neige deinen Oberkörper nach vorne *die Oberschenkel sind dann parallel zum Boden *Blick stets nach vorne richten und Brust oben halten *die Knie sollen nicht über die Fußspitzen hinaus ragen *das Gesäß etwas nach hinten heraus strecken *hole nun mit den Armen Schwung und drücke dich explosionsartig vom Boden ab *springe so weit wie möglich nach oben, lande anschließend auf dem vorderen Bereich deiner Füße und rolle sie dann bis zu den Fersen ab *gehe sofort wieder in die gehockte Position über und führe erneut einen Sprung aus *mehrmals wiederholen</p> |
| <p>T</p> | <p>Treppensteigen: *steige mit dem rechten Fuß auf die unterste Treppenstufe *danach den linken Fuß dazu stellen *dann den rechten Fuß von der Stufe runter nehmen und das gleiche mit dem linken, so dass beide Füße wieder auf dem Boden stehen *dabei die Arme schwungvoll mitnehmen *ca. 20 mal wiederholen</p> |
| <p>U</p> | <p>Unterarmstütz: *aus dem Vierfüßlerstand werden die Unterarme parallel zueinander aufgestützt *die Hände zeigen nach vorne oder nach innen *die Beine nach hinten strecken, so das Beine, Becken u. Oberkörper eine Linie bilden *die Wirbelsäule wird der Länge nach aufgerichtet, der Kopf ist als Verlängerung der Wirbelsäule zu sehen, Blick nach unten *das Körpergewicht verteilt sich auf Zehen, Unterarm und Hände *mehrmals ca. 30 Sek. halten</p> |
| <p>V</p> | <p>Vierfüßlerstand: *im Vierfüßlerstand den rechten Arm und das linke Bein strecken *ca. 5 Sek. halten *unter dem Körper Arm und Bein zusammen führen *halten und wieder strecken 10 mal wiederholen, dann den linken Arm und das rechte Bein</p> |

| | |
|-----------------|---|
| <p>W</p> | <p>Wandstand: *stell dich etwa einen Schritt entfernt mit dem Rücken zur Wand *deine Füße sind hüftbreit aufgestellt und leicht nach außen gedreht *lehne dich mit dem Rücken an die Wand *die Beine sind diagonal, die Arme hängen neben dem Körper nach unten *rutsche nun an der Wand nach unten bist du in den Beinen einen 90 Grad Winkel hast *Füße bewegen sich nicht, Rücken vollständig an die Wand pressen und Hohlkreuz vermeiden *versuche diese Position für ca. 30 Sek. zu halten *du erleichterst die Übung wenn du dich mit den Händen auf den Oberschenkeln abstützt.</p> |
| <p>X</p> | <p>RelaXen: *einfach mal niX machen, nur entspannen</p> |
| <p>Y</p> | <p>Y-Armheben in Bauchlage: *bäuchlings auf den Boden legen *die Arme diagonal ausstrecken so das die Hände auf der Höhe der Ohren sind, die Daumen zeigen nach oben *der Körper bildet eine Y-Form *die Arme mit angespannter Rumpfmuskulatur vom Boden anheben und die ganze Zeit gestreckt lassen *die Position einige Sek. halten und dann langsam in die Ausgangsposition zurückkehren *10 mal wiederholen</p> |
| <p>Z</p> | <p>Zeitung greifen: *ein großes Zeitungsblatt auf den Boden legen *mit den Füßen (barfuss) die Zeitung so klein wie möglich zusammen und wieder auseinander falten *das glatte Zeitungsblatt nur durch ankrallen der Zehen aufraffen und wieder glatt streichen *zum Schluss das Blatt mit den Zehen in kleine Schnipsel zerreißen und diese anschließend mit den Zehen aufheben</p> |