

Sportprogramme der

STG Sunshine 1978 Ratingen e.V.

- 1. Alle Übungen können alleine und ohne große Hilfsmittel zu Hause ausgeführt werden, es wird empfohlen, eine Iso-Matte zu benutzen**
- 2. Die STG Sunshine 1978 Ratingen e.V. übernimmt keine Haftung für eventuelle Verletzungen, das Üben geschieht auf eigene Gefahr**
- 3. Nicht alle angebotenen Übungen sind für jeden geeignet, im Zweifel sollte ein Arzt konsultiert werden, ob die Übungen durchgeführt werden dürfen**
- 4. Jeder kann für sich entscheiden, wie oft er die Übungen macht, es kann auch mehr oder weniger als der angegebene Satz gemacht werden.**
- 5. Die angegebenen Zeiten zum Halten der Übungen sind Richtwerte, auch hier kann jeder für sich variieren**
- 6. Sollte Erklärungsbedarf zu einer Übung bestehen, senden Sie uns unter info@stg-sunshine.de eine E-Mail mit Ihrer Telefonnummer, wir setzen uns dann telefonisch mit Ihnen in Verbindung und gehen die Übung gemeinsam durch**

und nun

Viele Spaß beim Trainieren 😊

Ohne Geräte

Step Touch: Einen Schritt zur Seite machen, dabei die Arme auf Brusthöhe nach vorne schieben

Fußspitzen nach vorne tippen, Fußspitzen zur Seite tippen: Nach vorne tippen: Den gegenüberliegenden Arm nach vorne strecken. Zur Seite tippen: Die Schulter nach oben ziehen (Beispiel: Rechts tippt zur Seite, die rechte Schulter geht nach oben)

Kniebeuge dann auf die Zehenspitzen kommen: Ein Bein raussetzen, Kniebeuge, anschließend wieder das Bein zurücksetzen und auf die Zehenspitzen kommen (8-mal je Seite, einmal kurz in der Kniebeuge bzw. auch auf Zehenspitzen halten)

Arm und Bein vor dem Körper zusammenführen: Das Standbein ist leicht gebeugt, ein Bein und den entgegengesetzten Arm vom Körper wegführen, dann zusammenführen, sodass Ellenbogen und Knie zusammenkommen (8-mal je Seite, einmal kurz gestreckt bzw. zusammengeführt halten)

Auf der Seite liegen, oberes Bein nach oben strecken: Auf der Seite liegen, der Kopf ist auf dem Arm abgelegt, der andere Arm liegt zum Abstützen auf Brusthöhe. Die Beine sind ausgesteckt und das obere Bein wird nach oben weggestreckt (8-mal, einmal kurz oben halten) anschließend dann

Auf der Seite liegen, oberes Bein vorne ablegen, unteres Bein nach oben strecken: Das obere Bein wird vorne abgelegt, sodass das untere Bein nach oben gestreckt werden kann. (8-mal, einmal kurz oben halten)

Brett: Auf dem Bauch liegen, die Unterarme werden aufgestellt (auf Brusthöhe), die Fußspitzen werden aufgestellt und der Körper wird angehoben, sodass man noch auf den Unterarmen und den Fußspitzen ist. Der Blick geht zum Boden (ca. 10 bis 15 Sekunden halten)

Fußsohle nach oben stoßen, Bein strecken und halten: Im Vierfüßlerstand wird ein Bein erst angewinkelt und man stößt mit der Fußsohle Richtung Decke. Anschließend wird das Bein ausgestreckt und ruhig in dieser Position gehalten. Dann wieder anwinkeln und in einem weiteren Durchgang noch einmal die Fußsohle Richtung Decke stoßen (8-mal Richtung Decke stoßen, ca. 10 bis 15 Sekunden gestreckt halten, anschließend nochmal 8-mal Richtung Decke stoßen)

Schulterbrücke: Auf dem Rücken liegen, die Füße aufstellen, das Becken nach oben und Wirbel für Wirbel aufrollen, sodass man noch auf den Füßen und den Schulterblättern liegt. Der Kopf bleibt ebenfalls liegen. (ca. 10 bis 15 Sekunden halten, dann Wirbel für Wirbel wieder abrollen)

Im Stehen Dehnen: Leicht gegrätscht stehen, das Gewicht auf ein Bein verlagern, das andere ist dadurch gestreckt (innerer Oberschenkel), den Unterschenkel Richtung Gesäß ziehen und mit der Hand fassen (vorderer Oberschenkel), Ein Bein nach vorne ausstrecken und sich nach hinten absetzen (hinterer Oberschenkel), in dieser Position bleiben, aber die Fußspitze Richtung Schienbein ziehen (Wade) (jeweils ca. 20 Sekunden halten)

Zum Schluss gerade stehen, die Arme weit zur Seite strecken, anschließend die Arme nach vorne nehmen und sich „klein“ machen. Anschließend sich selbst umarmen 😊

Mit Stab/ Besenstiel ☺

Im Stehen die Schultern kreisen mit Stab: Stab wird locker in den Händen gehalten, die Schultern erst einzeln nach hinten kreisen, dann beide gleichzeitig

Knie hoch Stab berührt den Oberschenkel: Gerade stehen, Knie nach oben ziehen, gleichzeitig die Arme mit Stab (locker in den Händen halten) Richtung Knie führen, beim Absenken des Knies die Arme wieder in Schulterhöhe nehmen (8-mal je Seite, einmal kurz zusammengeführt halten)

Ferse vortippen mit Bizeps-Curl (Arme auf Brusthöhe, die Unterarme ranziehen)

Gegrätscht stehen, mit Stab die Arme in U-Haltung nehmen und nach oben strecken (8-mal, einmal kurz in der U-Halte bzw. gestreckt halten)

Trizeps: Die Arme mit Stab nach oben strecken, die Arme nach hinten abwinkeln (hinter den Kopf) (8-mal, einmal gestreckt bzw. abgewinkelt halten)

Kuhgesicht mit Stab: Den Stab hinter den Rücken nehmen und fassen, eine Hand fasst das obere Ende an (in Höhe des Kopfes), die andere Hand fasst den Stab von unten an (in Höhe des Steißbeines), anschließend wechseln (jeweils 10 bis 15 Sekunden pro Seite halten)

Standwaage: Gewicht ist auf einem Bein, das andere hebt vom Boden ab, die Arme sind mit Stab ausgestreckt, der Blick geht Richtung Boden (ca. 10 bis 15 Sekunden je Seite halten)

Halbmond: Gerade und leicht gegrätscht stehen, Arme sind mit Stab über dem Kopf ausgestreckt, ein Bein zur Seite strecken, den Oberkörper in die entgegengesetzte Richtung neigen. (8-mal je Seite, einmal kurz in der gestreckten Position halten)

Rudern: Stehen, Oberkörper leicht nach vorne gebeugt, Ruderbewegungen mit den Armen (Stab „eintauchen“), gern etwas schneller werden ☺

Bauchmuskulatur: Auf dem Rücken liegen, die Füße aufstellen, den linken Unterschenkel auf den rechten Oberschenkel legen. Den Stab am linken Knie ablegen und mit der linken Hand festhalten. Den rechten Arm in den Nacken legen, der Daumen zeigt nach vorne. Nun zwei Zeiten nach oben kommen, sodass der rechte Ellenbogen in Richtung des linken Knies geht. Das gleiche dann mit der anderen Seite (8-mal je Seite, einmal kurz zusammengeführt halten)

Streckung: Die Arme mit Stab langgestreckt auf dem Boden ablegen (hinter dem Kopf). Die Arme mit dem Stab (liegt locker in den Händen) kurz über dem Boden zur rechten und linken Seite ziehen, der Kopf bleibt auf dem Boden liegen (8-mal je Seite, einmal kurz auf jeder Seite halten)

Dehnung im Sitzen:

Gegrätscht sitzen, den Oberkörper nach unten neigen.

Den Kopf dehnen: Den Kopf zur Seite Richtung Schulter sinken lassen, vorne, unten und in Richtung Decke schauen ☺ (Jeweils 10 Sekunden halten)

Schulter dehnen: Einen Arm anwinkeln, den anderen Arm durchstrecken und ranziehen ☺ (Jeweils 10 bis 15 Sekunden halten)

Langsam aufstehen und zum Schluss gerade stehen, die Arme weit zur Seite strecken, anschließend die Arme nach vorne nehmen und sich „klein“ machen. Anschließend sich selbst umarmen ☺

Wandtraining

Sitzen an der Wand: So, tun, als wollten wir uns hinsetzen (ca. 10 bis 15 Sekunden halten)

Hüftöffner im Sitzen an der Wand: (Den Unterschenkel auf den Oberschenkel legen) (ca. 10 bis 15 Sekunden halten)

Sitzen an der Wand, Fersen von Boden abheben: Sitzen an der Wand (wie oben), dabei aber nun die Fersen vom Boden abheben, erst einzeln, dann zusammen (auch hier jeweils ca. 10 bis 15 Sekunden halten)

Liegestütze gegen die Wand: Etwa eine Armlänge von der Wand entfernt stehen (Gesicht zur Wand). Nun die Arme beugen und einen Liegestütz an der Wand machen (8-mal, einmal kurz in der Liegestützposition halten)

Wand wegschieben: Einen Ausfallschritt machen, die Hände gegen die Wand drücken und versuchen, die Wand der Wohnung wegzuschieben (Gesicht zur Wand) ☺ (ca. 10 bis 15 Sekunden je Seite (Ausfallschritt) halten)

Hacken: Mit dem Rücken gerade an der Wand stehen, dabei mit den Armen hacken (ca. 10 bis 15 Sekunden)

Gesäß trainieren: Etwa eine Armlänge von der Wand entfernt stehen (Gesicht zur Wand), hüftbreit stehen, ein Bein aus der Gesäßmuskulatur heraus nach hinten strecken (8-mal je Seite, einmal kurz ausgestreckt halten)

Klettern: Nah an der Wand stehen (Gesicht zur Wand), die Arme nach oben ausstrecken und an der Wand entlang nach oben „hangeln“. Einmal kurz oben halten.

Armrotation: Hüftbreit auseinander stehen (ohne Hilfe der Wand), die Knie sind leicht gebeugt, die Arme zur Seite strecken und die Arme in kleinen Bewegungen kreisen (jeweils nach vorne und hinten). Gerne auch größere Kreise machen

Dehnung im Stehen

Trizeps: Die Arme nach oben strecken, den Unterarm hinter den Kopf abwinkeln (Hand geht Richtung Schulterblatt), mit der anderen Hand den Ellenbogen fassen. (Jeweils 20 Sekunden halten)

Flanken: Die Arme nach oben strecken, den Oberkörper zu einer Seite nach unten neigen (Jeweils 20 Sekunden halten)

Oberschenkelvorderseite: Den Unterschenkel Richtung Gesäß ziehen und mit der Hand fassen (jeweils 20 Sekunden halten)

Zum Schluss gerade stehen, die Arme weit zur Seite strecken, anschließend die Arme nach vorne nehmen und sich „klein“ machen. Anschließend sich selbst umarmen ☺