

# 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](mailto: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

**Ferse vorne aufsetzen:** Die Ferse wird nach vorne getippt. Die Arme werden auf Schulterhöhe nach vorne geschoben (Wenn die Ferse vorgeht, gehen auch die Arme vor)

**Ferse kreuzen:** Die Ferse wird schräg nach vorne getippt. Die Arme werden auf Brusthöhe überkreuzt nach vorne geschoben

**Ballenstand:** Hüftbreit auseinander stehen, auf die Zehenspitzen kommen. Die Arme sind auf Brusthöhe nach vorne ausgestreckt und es werden Hackbewegungen mit den Armen ausgeführt. (ca. 10 bis 15 Sekunden halten)

**Seitliche Standwaage:** Hüftbreit auseinander stehen, das Standbein ist leicht gebeugt, jetzt den Oberkörper zur Seite neigen, sodass ein Bein vom Boden abhebt. Die Arme zur Seite ausstrecken (die Handflächen zeigen zum Boden) und kleine Kreise mit den Armen durchführen (ca. 10 bis 15 Sekunden je Seite halten)

**Kräftigung:** Hüftbreit auseinander stehen, das Standbein ist leicht gebeugt, ein Bein aus der Po-Muskulatur heraus nach hinten strecken und wieder ranziehen, dabei das Bein nicht auf dem Boden absetzen. Die Arme werden nach oben ausgestreckt und wieder rangezogen (Wenn das Bein nach hinten ausgestreckt ist, sind die Arme ausgestreckt, wird das Bein rangezogen, gehen die Arme wieder mit nach unten) (8-mal je Seite, einmal kurz ausgestreckt halten)

**Boxen:** Arme und Beine wie ein Boxer bewegen, dabei im Low Kick anfangen, also mit den Füßen kurz über dem Boden und dann in den High Kick kommen, die Füße etwa auf Hüfthöhe nach vorne kicken, die Arme auf Schulterhöhe dazu mitnehmen

**Kniestand:** auf die Knie kommen, die Zehen sind aufgestellt, anschließend mit dem Gesäß Richtung Fersen kommen, so als wollte man sich absetzen. Kurz über den Fersen wieder nach oben kommen, das Gesäß wird nicht auf den Fersen abgesetzt (ca. 10 bis 15 Sekunden, einmal kurz unten halten)

**Backlift:** auf dem Bauch liegen, der Kopf und das Brustbein sind leicht angehoben, die Arme sind in U-Haltung. Die Arme nach vorne ausstrecken und wieder ranziehen: Wichtig: Der Blick bleibt während der gesamten Übung zum Boden (ca. 10 bis 15 Sekunden durchführen, einmal kurz vorne halten)

**Schwimmen:** Auf dem Bauch liegen, der Kopf und das Brustbein sind leicht angehoben, mit den Armen werden nun Schwimmbewegungen wie beim Brustschwimmen ausgeführt. (ca. 10 bis 15 Sekunden, die „Schwimm-Geschwindigkeit“ kann variiert werden)

**Fahrrad fahren:** Auf dem Rücken liegen, die Beine anwinkeln, und mit den Beinen Fahrrad fahren. (ca. 10 bis 15 Sekunden, die „Fahr-Geschwindigkeit“ kann variiert werden)

**Ferse tippen:** Auf dem Rücken liegen, die Beine werden angewinkelt, nun ein Bein nach unten absetzen, sodass die Ferse auf dem Boden auf tippen kann. Die Arme liegen neben dem Körper, Arme, Oberkörper und Kopf bleiben auf dem Boden abgelegt. (Jeweils 8-mal pro Seite)

**Dehnung im Sitzen:** Gegrätscht sitzen, den Oberkörper nach unten neigen, versuchen, die Fußspitzen zu fassen. Die Fußsohlen aneinander legen, den Oberkörper leicht nach vorne neigen. Jeweils ca. 20 Sekunden halten

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

## Kurzhanteln oder 2x 0,5 oder 1-Liter volle Wasserflaschen 😊

**Wenn nicht anders beschrieben, werden für alle Übungen die Hanteln genutzt. Es wird je Hand eine Kurzhantel gehalten.**

**Fußspitze zur Seite:** Die Fußspitze zur Seite tippen, die Arme gehen mit nach oben (Beispiel: Die rechte Fußspitze tipp nach außen, dabei geht der rechte Arm über die Seite mit nach oben).

**Leg Curl:** Ein Bein jeweils Richtung Gesäß ziehen, die Arme sind nach vorne ausgestreckt und die Unterarme werden auf Brusthöhe angezogen, die Handflächen zeigen dabei zur Decke (Bizeps-Curl)

**Squat:** Die Beine sind hüftbreit auseinander, die Arme sind nach oben ausgestreckt, ein Bein zur Seite rausstellen, Kniebeuge. Die Unterarme werden dabei hinter den Kopf abgesenkt (Im Stand sind die Arme nach oben ausgestreckt, in der Kniebeuge werden die Unterarme nach hinten abgesenkt, sodass der Trizeps zu spüren ist) (8-mal je Seite, je Seite einmal kurz unten halten)

**Käfer:** Hüftbreit stehen, die Knie sind leicht gebeugt. Den Oberkörper leicht nach vorne neigen, die Arme sind dabei nach unten ausgestreckt. Die Ellenbogen langsam nach am Rumpf vorbei nach oben ziehen, sodass die Schulterblätter zueinander kommen können (8-mal, einmal kurz angezogen halten)

**Schulterdrücken:** Hüftbreiter Stand, die Knie sind leicht gebeugt, die Arme sind auf Schulterhöhe in der U-Haltung, die Handflächen zeigen nach vorne. Die Arme werden anschließend nach oben gestreckt und wieder in die U-Haltung zurückgeführt (8-mal, einmal kurz oben halten)

**Seitheben:** Hüftbreiter Stand, die Knie sind leicht gebeugt, die Arme hängen locker neben dem Körper, die Handinnenflächen zeigen zum Körper. Die Arme nun seitlich bis auf Schulterhöhe anheben, die Schulter ziehen dabei nicht Richtung Ohren, die Bewegung kommt aus der Schulter heraus. (8-mal, dabei kurz oben 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)

**Crunches:** Rückenlage, die Hände kreuzen (die rechte Hand berührt die linke Schulter und die linke Hand berührt die rechte Schulter). Die Füße sind aufgestellt. Den Oberkörper in Richtung Knie nach oben abheben. (8-mal, einmal kurz oben halten)

**Krokodil (ohne Hanteln):** Auf dem Rücken liegen, die Füße aufstellen, die Beine zu einer Seite ablegen, der Kopf geht in die entgegengesetzte Richtung. Hier 10 Atemzüge halten, ausatmend zur Mitte zurück, fließend zur anderen Seite.

### **Dehnung (ohne Hanteln)**

**Rückendehnung:** In der Rückenlage die Arme nach hinten strecken und auf dem Boden ablegen, in dieser Position recken und strecken

**Trizeps:** Im Sitzen 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)

**Schulter:** Im Sitzen einen Arm anwinkeln, den anderen Arm durchstrecken und ranziehen (Jeweils 20 Sekunden halten)

**Wade:** Im Stehen ein Bein nach vorne ausstrecken, sich nach hinten absetzen, die Fußspitze in Richtung Schienbein ziehen (Jeweils ca. 20 Sekunden halten)

**Oberschenkelinnenseite:** Gegrätscht stehen, das Gewicht auf eine Seite verlagern, sodass ein Bein ausgestreckt ist (Jeweils ca. 20 Sekunden halten)

Oberschenkelrückseite: Hüftbreit auseinander stehen, ein Bein Richtung Gesäß ziehen, mit der Hand fassen (Jeweils ca. 20 Sekunden halten)

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