

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/ Kraft-Ausdauer

Warmlaufen: Auf der Stelle marschieren, dabei die Füße von der Spitze bis zur Ferse abrollen, dabei die Schultern kreisen

„**Tanzmariechen**“: Ein Bein bleibt auf dem Boden stehen, das andere Bein wird erst auf Hüfthöhe gerade nach vorne ausgestreckt, dann abgesenkt, sodass die Fußspitze den Boden berührt, anschließend wieder gerade auf Hüfthöhe nach vorne gestreckt und wieder abgesetzt

Leg Curl: Die Ferse in Richtung Gesäß ziehen, die Arme dabei locker mitschwingen

Schere: Hüftbreit auseinander stehen, ein Bein nach vorne aufsetzen für den Wechsel springen, die Arme schwingen gegengleich mit

Mambo: Hüftbreit stehen, einen Fuß nach vorne auf tippen, zurück, einen Doppelschritt am Platz, dann mit dem anderen Fuß vor

Hampelmann: Hüftbreit stehen, mit den Füßen nach außen tippen (hier reinspringen), wenn die Beine gegrätscht sind, sind die Arme oben, im hüftbreiten Stand sind die Arme unten

Auslaufen: Auf der Stelle marschieren, die Arme leicht nach hinten nehmen, sodass die Schulterblätter zusammenkommen

Kniebeuge: Hüftbreiter Stand, ein Bein zur Seite raussetzen, in die Kniebeuge kommen und hier versuchen, auf die Zehenspitzen zu kommen (ca. 10 bis 15 Sekunden pro Seite halten)

Stuhlposition: Hüftbreiter Stand, die Beine sind leicht gebeugt, mit geradem Rücken leicht nach vorne neigen und so tun, als wollte man sich hinsetzen. Hier halten, die Arme nach oben strecken und mit den Armen Hackbewegungen (schnelles auf und ab bewegen der Arme) machen (ca. 10 bis 15 Sekunden halten)

Seitstütz: Auf der Seite liegen, der Unterarm liegt auf, sodass der Oberkörper etwas angehoben ist, der andere Arm steht vor der Brust zum abstützen. Die Beine sind ausgestreckt. Nun das Gesäß vom Boden abheben, sodass man nur noch auf dem Unterarm und der Außenkante der Füße liegt. Anschließend langsam wieder absetzen (ca. 10 bis 15 Sekunden pro Seite halten)

Sit-Ups: Auf dem Rücken liegen, die Hände liegen im Nacken. Die Füße aufstellen. Nun ein Bein anwinkeln und den Oberkörper schräg vom Boden abheben, sodass sich Knie und gegenüberliegender Ellenbogen berühren können (Beispiel: Linkes Bein angewinkelt, der Oberkörper geht zur linken Seite, somit berührt der rechte Ellenbogen das Knie)

Dehnen

Oberschenkelinnenseite: Auf dem Rücken liegen, die Füße aufstellen und die Fußsohlen aneinanderlegen, die Knie fallen dabei locker Richtung Boden (ca. 20 Sekunden halten)

Wade: in die Hocke kommen, einen Fuß auf den Zehenspitzen nach hinten rausstellen (wie ein Sprinter) (ca. 20 Sekunden halten)

Oberschenkelvorderseite: Hüftbreit stehen, das Standbein ist leicht gebeugt, das andere Bein Richtung Gesäß ziehen. (ca. 20 Sekunden halten)

Zum Schluss den Körper noch einmal durchbewegen, wie es gerade angenehm ist und anschließend geradestehen, die Arme weit zur Seite strecken, dann die Arme nach vorne nehmen und sich „klein“ machen. Anschließend sich selbst umarmen ☺

Faszien

Knee Lift: Das Bein anheben, sodass es im 90-Grad-Winkel ist. Der gegenüberliegende Ellenbogen versucht, das Knie zu berühren

Schwingen: Auf einem Bein stehen, das andere Bein nach vorne und hinten schwingen, der Oberkörper bleibt gerade

Oberkörper: Hüftbreiter Stand, die Beine sind leicht gebeugt, den Oberkörper dynamisch drehen, die Arme schwingen locker neben dem Körper mit

Seitdehnung: Hüftbreiter Stand, die Beine sind leicht gebeugt. Das Gewicht auf ein Bein verlagern, das andere Bein seitlich nach oben heben, den entgegengesetzten Arm nach oben ausstrecken. Versuchen, Arm und Bein noch weiter weg zu strecken, vorsichtig federn (Beispiel: Das linke Bein wird zur Seite ausgestreckt, der rechte Arm geht nach oben, sodass der Oberkörper nach rechts geneigt ist)

Kniebeuge: Hüftbreiter Stand, ein Bein zur Seite raussetzen, in die Kniebeuge kommen. Hier halten und abwechselnd die Fersen vom Boden abheben (ca. 10 bis 15 Sekunden halten und die Fersen abheben)

Flanken: Auf der Seite liegen, der Kopf liegt auf dem ausgestreckten Arm ab. Den anderen Arm ebenfalls ausstrecken. Die Beine sind ausgestreckt und das obere Bein wird auf Hüfthöhe nach oben gestreckt. Der obere Arm macht die Bewegung mit und wird weiter gestreckt (Beispiel: Auf der rechten Seite liegen, der linke Arm wird auch noch gestreckt. Das linke Bein wird nach oben gestreckt, der linke Arm zieht gleichzeitig weiter, wird dabei aber nicht abgehoben) (ca. 10 bis 15 Sekunden je Seite)

Fahrrad fahren: Auf dem Rücken liegen, die Beine anwinkeln und Fahrrad fahren. Die Arme führen die Bewegung ebenfalls aus (ca. 10 bis 15 Sekunden, 3 Sätze, das „Fahrt-Tempo“ kann variiert werden)

Streckung: Auf dem Rücken liegen, die Beine sind ausgetreckt und die Arme sind nach hinten ausgestreckt. Nun einen Arm und das entgegengesetzte Bein ein bisschen weiter vom Körper weggestrecken. Arme und Beine bleiben dabei auf dem Boden liegen

Dehnen

Oberschenkelinnenseite: Im Sitzen die Beine grätschen und den Oberkörper nach vorne neigen. Die Hände versuchen an den Beinen entlang Richtung Füße zu kommen (ca. 20 Sekunden halten)

Wade: Hüftbreiter Stand, das Standbein ist leicht gebeugt, ein Bein nach vorne strecken, auf die Ferse aufsetzen und die Fußspitze Richtung Schienbein ziehen (ca. 20 Sekunden halten)

Oberschenkelvorderseite: Hüftbreit stehen, das Standbein ist leicht gebeugt, das andere Bein Richtung Gesäß ziehen. (ca. 20 Sekunden halten)

Zum Schluss den Körper noch einmal durchbewegen, wie es gerade angenehm ist und anschließend geradestehen, die Arme weit zur Seite strecken, dann die Arme nach vorne nehmen und sich „klein“ machen. Anschließend sich selbst umarmen ☺