

# Heimprogramm mit Alltagsgegenständen 2023

## Vorbemerkungen

1. Trainiere nur, wenn Du gesund bist und dich wohl fühlst.
2. Trainiere regelmäßig. Pro Woche sind 5 x 30 Minuten besser als 1 x 3 Stunden.
3. Trainiere an einen Tag zu Hause mit diesem Übungsprogramm und den anderen Tag im Freien (z.B. Laufen, Radfahren, Schwimmen...).
4. Beobachte deinen Körper während des Übens. Absolviere die Übungen ohne Schmerzen. Sollte eine Bewegung schmerzen, dann verändere die Bewegung oder lass die Bewegung weg.
5. Achte auf genügend Erholung zwischen den Übungen und nach dem Training. Die Kraftübungen kannst du mit 3 bis 5 mal 10 bis 15 Wiederholungen absolvieren. Für die Dehnungsübungen empfehlen sich, die Position 3 bis 5 mal 30 Sekunden zu halten. Die Dosierung ist nur eine Empfehlung und kann an die eigene Leistungsfähigkeit angepasst werden

### 1. **Kniebeuge**, Hände auf Stuhllehne (Beine, unterer Rücken, Gesäß)

Knie soweit beugen, wie diese es schmerzfrei können

Gesäß nach hinten schieben, Knie bleiben auf Höhe der Füße, die Knie nicht über die Füße hinaus nach vorn schieben

Rücken bleibt gerade



### 2. **Knieheben am Stuhl**, Hände auf Stuhllehne (Beine, unterer Rücken, Gesäß)

gebeugtes Bein nach oben schieben, Fußsohle zu Decke ausrichten

Standbein leicht gebeugt, Ferse des Standbeins zusätzlich abheben



### 3. **Knieheben im Sitzen** (Bauch)

das Körpergewicht nach vorn verlagern, Bauchnabel einziehen

Knie gebeugt im Wechsel oder gleichzeitig weit nach oben ziehen



4. **Rudern** (oberer Rücken, Brustmuskel)

das Handtuch vor dem Körper nach außen spannen

das gespannte Handtuch an den Brustkorb ziehen

Schulter tief halten, Schulterblätter zusammenschieben, Brustbein anheben



5. **Schmetterling** (Brustmuskel, vordere Schulter)

das (etwas größere) Handtuch über dem Rücken nach außen spannen

die fast gestreckten Arme vor dem Körper zusammenführen

Schulter tief halten, Schulterblätter zusammenschieben, Brustbein anheben



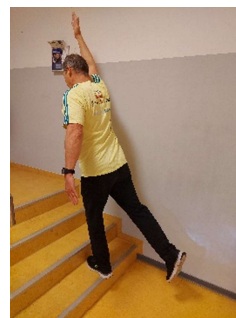
6. **Superman** (Beine, Gesäß, Rücken)

im weiten Ausfallschritt an der Treppe stehen, vorderer Fuß steht auf der ersten Stufe,

das hintere Bein abheben, das vordere Bein strecken und den Körper nach oben schieben

ein oder beide Arme nach schräg oben strecken

bei Unsicherheit eine Hand am Geländer lassen



7. **Bizepscurl** (Arme)

Ellenbogen an den Körper drücken

Handgelenke zum Unterarm spannen

Körper leicht nach vorn legen

Unterarme beugen und strecken



## 8. **Seitheben** (Schultern)

Körper leicht nach vorn legen

Arme mit leicht gebeugten Ellenbogen lang lassen

Arme nach schräg vorn oben außen führen



## 9. **Latzug** (oberer Rücken, Arme)

den Besenstiel vor oder hinter dem Kopf nach unten ziehen

Schulter tief halten, Schulterblätter zusammenschieben, Brustbein anheben

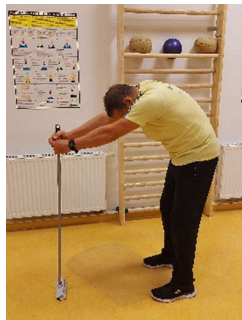


## 10. **Katzenbuckel** (Dehnung Wirbelsäule)

den Besen rutschfest aufstellen

Hände greifen den Besen in Brustbeinhöhe

die Wirbelsäule nach hinten oben schieben



Zeige deiner Familie und deinen Gästen, wie viel Spaß Sport beim gemeinsamen Üben machen kann!