

Heimprogramm

Woche 4 – Wasser macht stark!

Auch Wasser kann schwer werden. Bei richtigem Einsatz, kann eine Wasserflasche ein hilfreiches Trainingsgerät für die Ausdauer sein.

Programm-Ziel: je Übung 20 Wiederholungen; ohne Pause zwischen den Übungen; 3 Runden lang (Zusatz: Arme-Pendeln am Ende zur Entlastung des Schultergürtels)

1) Abduktion / Schultern heben



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
Die Arme sind mit leichter Grundspannung neben dem Körper. Die Hände werden mit leicht angewinkelten Ellenbogen bis auf Parallelstellung abgehoben und wieder abgesenkt.	Langsam	<ul style="list-style-type: none"> - Ellenbogen während der Bewegung leicht angehoben stehen lassen (Wasser „ausschütten“) - Obere Position kurz Halten - Beine hüftbreit, in leicht gebeugter Haltung

2) Schulternpresse



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Arme befinden sich im 90° Winkel (<i>Rumpf – Oberarm / Oberarm – Unterarm</i>). Arme werden im Wechsel gestreckt und gebeugt.</p>	<p>Langsam</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Grundspannung im gesamten Körper / Bauchspannung v.a. beim strecken - Hohlkreuz vermeiden

3) Frontheben im Ausfallschritt



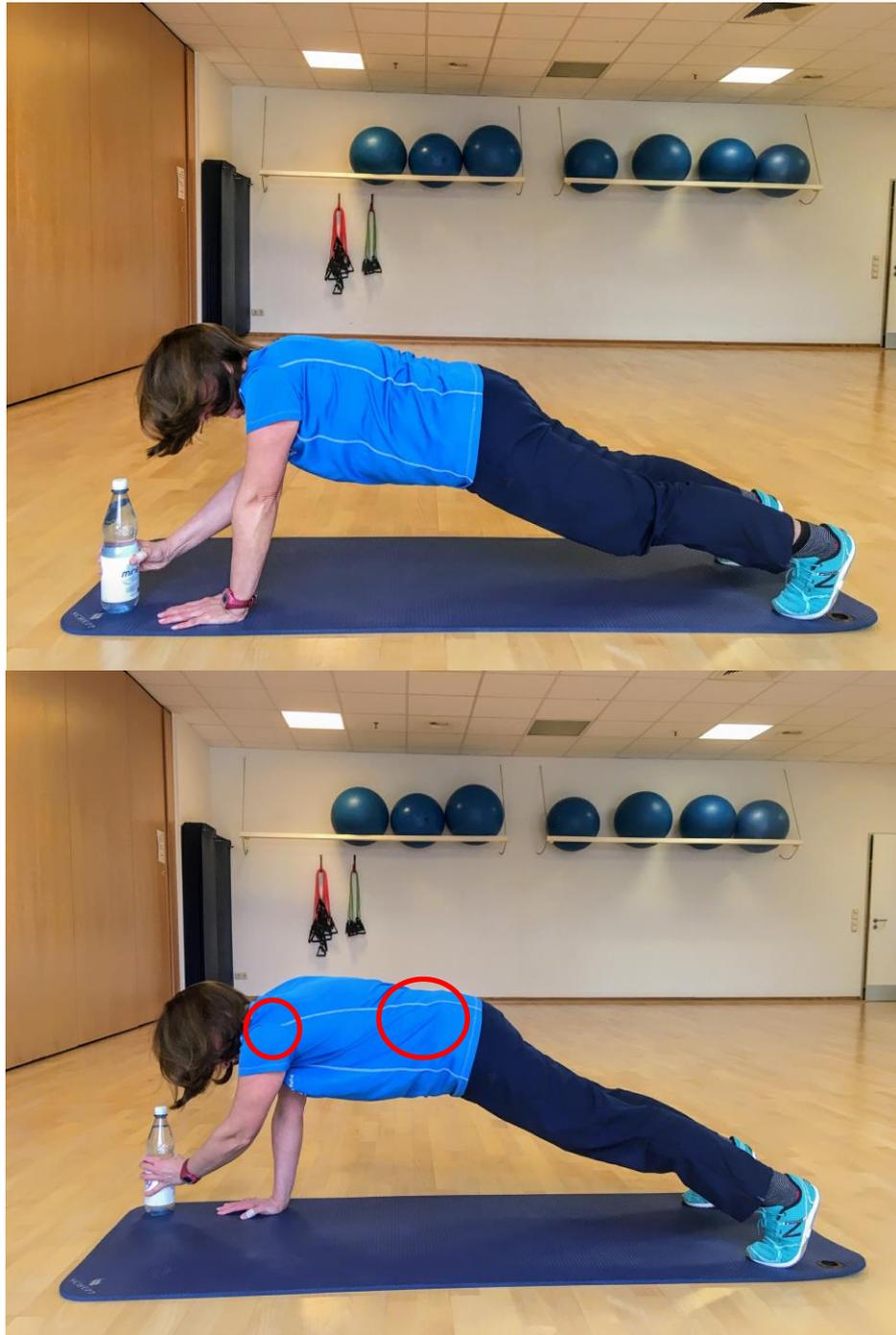
Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Ausfallschritt einnehmen und nur so tief gehen, dass eine Dauerbelastung gehalten werden kann.</p> <p>Arme werden solange im gleichmäßigem Tempo angehoben, bis sich die <i>Oberarme</i> parallel zum Boden befinden.</p>	<p>Langsam (Beine wechseln nach 10 Wiederholungen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Oberkörper ist stabil und auf Grundspannung - Knie zeigt zur Fußspitze

4) Butterfly reverse in Kreuzhebe-Position



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Oberkörper wird, mit leicht gebeugten Knien, nach vorne ausgerichtet.</p> <p>Arme werden über die Seite angehoben und die Schulterblätter während jeder Bewegung zur Wirbelsäule zusammengezogen.</p>	<p>Langsam</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tiefe Bauchspannung - Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule - Schultern mit Grundspannung tief halten - Stabiler Stand

5) Flasche Tauschen im Liegestütz



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Stabile Liegestütz Position einnehmen. Eine Wasserflasche befindet sich knapp oberhalb der Finger (nicht zu weit weg!) und wird zur Gegenseite getauscht. Beachte die Stabilität in der Hüfte (sollte sich nicht Verlagern)</p>	<p>Wenn möglich langsam (besser für die Kontrolle der Bauch/Hüftspannung)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wenn möglich: Hände unterhalb der Schulter - Oberkörper mit Bauchspannung parallel zum Boden

6) Flieger Variante



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Bauchlage einnehmen und beide Wasserflaschen unter Bauch und Gesäßspannung leicht vom Boden abheben. (Ellenbogen 90°)</p> <p>Position halten und Arme im Wechsel strecken und beugen</p>	<p>Moderat - langsam</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ganzer Körper von Fuß- bis Fingerspitze auf Grundspannung - Arme im ca. 45° abspreizen