

Heimprogramm

Woche 6 – Hocker

„Ich muss mich erstmal hinsetzen“... Heute wird es aber anstrengender auf der Sitzunterlage.
Ein Hocker / Stuhl taugt als Gerät für Erholung ebenso viel, wie als Trainingsgerät. Auf die
Hocker, fertig, los!

**Programm-Ziel: je Übung 3 Sätze / 8-12 Wiederholungen kontrolliert und
sehr langsam oder 15-20 Wiederholungen langsam**

1) Fahrrad fahren



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
Oberkörper in leichte Rücklage begeben. Füße vom Boden lösen und „Fahrrad fahren“	Langsam bis moderat	<ul style="list-style-type: none"> - Bauchspannung immer beibehalten - Hände ggf. vom Stuhl lösen - Je weiter die Kreise, desto schwerer

2) Triceps Push



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Körper von Kopf bis Fuß auf Spannung halten. Die Arme werden ca. bis auf 90° angewinkelt und wieder in volle Streckung gebracht.</p> <p>Immer auf das Schultergelenk achten!</p>	<p>Langsam kontrolliert</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Schulterblätter so weit wie es geht zurückziehen und - Schultergelenk herunter „drehen“ - Nacken tief halten

3) Hüftstreckung



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Hände stützen unterhalb der Schulter. Kopf und Arbeitsbein in Verlängerung zum Oberkörper. Die Hüfte wird durch den Gesäßmuskel im Wechsel gebeugt und gestreckt</p>	<p>Langsam kontrolliert (je Seite 3x)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kein Hohlkreuz - Zehenspitze anziehen - 90° Winkel stets beibehalten

4) Seitstütz



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Hand stützt nahezu oberhalb der Schulter. Druck der Hand geht senkrecht in den Stuhl hinein. Halteposition einnehmen und ggf. ein Bein vom Boden lösen und wieder absetzen.</p>	<p>langsam</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ganzkörperspannung - Sicherheit beachten: <i>Stuhl ggf. an die Wand stellen, dass er nicht wegrutschen kann</i>

5) Kniebeuge / Einbeinig Variante 1



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Der Fuß ist relativ nah zum Rand der Sitzkante platziert.</p> <p>Durch das Neigen des Oberkörpers nach vorne entsteht eine kleine „Schwungkraft“ die aufgenommen werden kann um in den Stand zu gelangen.</p> <p>Im Stand angekommen Ein- oder Beidbeinig wieder hinsetzen.</p>	<p>Langsam kontrolliert</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Nicht zu viel Schwung - Kniescheibe „zeigt“ zur Fußspitze - Ganze Fußsohle = Abdruckpunkt - Vorsicht: Knie will meistens nach Innen knicken

6) Enge Liegestütz



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
Hände stützen in enger Position auf dem Stuhl/Hocker. Absenken und aufrichten des Körpers im Wechsel durch Ellenbogen-Einsatz. Die LWS bleibt stabil	Langsam kontrolliert	- Arbeitet die Lendenwirbelsäule beim hochdrücken zu viel mit, Ellenbogen weniger beugen / kleinere Bewegung

7) Kniebeuge / Einbeinig Variante 1



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Während ein Fuß den stabilen Stand sichert, befindet sich der zweite auf einem Stuhl / Erhöhung.</p> <p>Das Standbein im Wechsel beugen und strecken.</p>	<p>Langsam</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Becken nach vorne kippen (+ Bauchspannung) - Individuell tief in die Beugephase hineinarbeiten

8) Becken heben (lange / hohe Beine)



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Hocker relativ weit vom Gesäßmuskel wegg platizieren. Füße geben Druck in den Stuhl und das Becken wird im Wechsel gehoben & gesenkt.</p>	<p>Langsam kontrolliert</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Füße = Schwerer als Wade auf Stuhl - Sicherheit beachten: <i>Stuhl an Wand</i>