

FIT DURCH KURZE

Sporteinheiten

Montag: 30-Minuten-Programm
Dienstag: 30-Minuten-Programm
Mittwoch: Ruhetag
Donnerstag: 30-Minuten-Programm
Freitag: 30-Minuten-Programm
Samstag: 1 Stunde Rad fahren
Sonntag: Ruhetag

I. WADENHEBEN

1. Suche dir eine Treppe oder einen stabilen, erhöhten Absatz. Stelle dich mit beiden Beinen darauf.
2. Rutsche so weit nach hinten, dass du nur noch mit den Fußballen auf der Stufe stehst. Dann senke deine Fersen ab, so dass du eine Dehnung in den Waden verspürst. Deine Knie sollten nur minimal gebeugt sein. Deine Arme sind durchgestreckt. Die Finger zeigen Richtung Boden.
3. Am tiefsten Punkt halte die Position für eine Sekunde. Hebe langsam deine Fersen. Am höchsten Punkt halte die Position für eine Sekunde.
4. Wiederhole diese Übung mindestens fünfzigmal.



II. Criss-Cross

1. Du liegst auf deinem Rücken. Strecke deine Beine aus. Verschränke deine Arme hinter dem Kopf.
2. Hebe gleichzeitig mit dem Oberkörper deine gestreckten Beine mit geflexten Füßen an.
3. Beuge das rechte Bein an und versuche mit dem linken Ellbogen das rechte Knie zu berühren. Das andere Bein bleibt gestreckt in der Luft. Dabei krümmt sich der Oberkörper kreuzförmig.
4. Die Bewegung wird zur anderen Seite wiederholt, wobei Beine und Oberkörper nicht abgelegt werden. Es gibt also fließende Übergänge.
5. Wiederhole diese Übung mindestens fünfzehnmal.

III. ARME

1. Nimm dir zwei volle 1,5-Liter-Flaschen. Stelle dich aufrecht hin. Beine sind hüftbreit voneinander entfernt, die Knie sind leicht gebeugt.
2. Die Oberarme liegen eng am Oberkörper. Die Handflächen zeigen nach oben, also die zwei Flaschen in deinen Händen sind parallel zum Boden.
3. Spanne deinen gesamten Körper an.
4. Ziehe deine Unterarme Richtung Schulter. Die Handflächen zeigen nach oben.
5. Führe beide Unterarme langsam (!) und kontrolliert zurück. Drücke sie nicht ganz durch.
6. Wiederhole diese Übung mindestens dreißigmal.



IV. SCHWIMMER

1. Lege dich auf deinen Bauch. Strecke deine Arme nach vorne aus. Spanne deinen gesamten Körper an.
2. Hebe Kopf, Arme und Beine an, so dass du nur noch mit Bauch und Hüfte auf dem Boden liegst.
3. Mache kleine, schnelle Bewegungen von oben nach unten mit Armen und Beinen, ca. 20 Sekunden.
4. Wiederhole diese Übung mindestens fünfmal.

V. WANDLIEGESTÜTZ

1. Stelle dich eine Armlänge entfernt vor eine Wand.
2. Lehne dich vor. Leg deine Hände – etwas mehr als schulterbreit auseinander – auf die Wand. Deine Fingerspitzen zeigen nach oben.
3. Deine Knie sind leicht gebeugt. Die Füße stehen schulterbreit voneinander entfernt.
4. Beuge beide Arme. Dein Kopf berührt fast die Wand. Der Rücken ist gerade.
5. Drücke dich wieder von der Wand ab. Die Arme sind bleibt leicht gebeugt.
6. Wiederhole diese Übung mindestens zwanzigmal.