



Hallo Ihr lieben SVH-ler,

wir hoffen es geht Euch gut und Ihr habt auch in der Zwangspause Lust Euch fit zu halten. Denn...

**Wer raster, der ?
Und das will keiner von uns!**

Deshalb hat das SVH-Team ein paar sportliche Ideen für zu Hause zusammengestellt.

Es gibt:

Übungen vor dem Aufstehen,
Übungen für den Tag und
Übungen in der Werbepause.

Wenn der Text schräg/kursiv geschrieben ist, dann sind das *Tipps und Infos zum besseren Verständnis oder zu Eurer Sicherheit.*

Die Übungen kann man zum Teil im Garten oder bei einem Waldspaziergang in vielleicht etwas abgewandelter Form ausführen, vor allem die **Übungen für den Tag**.

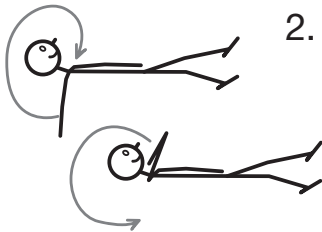
Viel Spaß dabei wünscht Euch das SVH-Team.

Übungen vor dem Aufstehen

Am Besten legt ihr diesen Übungszettel schon Abends auf euren Nachtschrank, denn wir beginnen mit den ersten Übungen vor dem Aufstehen.



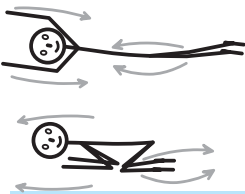
1. Streckt die Füße unter der Bettdecke hervor und kreist sie **jeweils 10 Mal** in jede Richtungen.



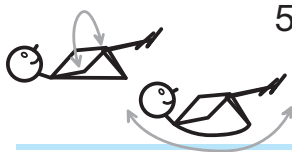
2. Ihr liegt auf dem Rücken, streckt den rechten Arm mit tiefem Luftholen nach rechts, bewegt die Hand während ihr ausatmet in einem weiten Bogen auf die linke Schulter und klopft darauf – Gut gemacht –. Wenn ihr den Arm zurück bewegt atmet ihr wieder ein. **Bitte mit jedem Arm 5 Mal.**



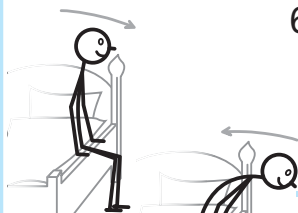
3. Bleibt auf dem Rücken liegen und streckt den linken Arm und das rechte Bein ganz lang. Danach den rechten Arm und das linke Bein, **jeweils 10 Mal.**



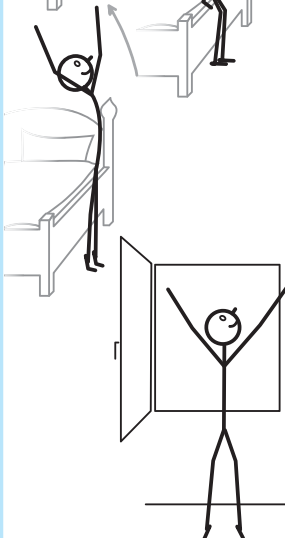
4. Schlagt die Bettdecke ganz zurück. Dreht euch auf die linke Seite, berührt mit beiden Ellenbogen die Knie, streckt euch wieder, dreht euch auf die rechte Seite und berührt wieder die Knie. Das wiederholt **bitte 5 Mal** zu jeder Seite.



5. Legt euch auf den Rücken, haltet die Knie mit den Händen fest. Nun schaukelt ihr **10 Mal von links nach rechts**, danach mit sehr rundem Rücken **10 Mal vor und zurück.**



6. Richtet euch *über die Seite* auf und setzt Euch auf die Bettkante. Stützt die Hände auf und tut so als würdet ihr aufstehen, lasst dabei eure Hände aber an der Bettkante und setzt euch *langsam* wieder hin. **Bitte 10 Mal.**



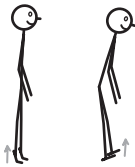
7. Wiederholt diese Übung weitere **5 Mal** und stellt euch diesmal dabei richtig hin, hebt die Arme nach oben und atmet tief ein. Beim Ausatmen setzt ihr euch *langsam* wieder hin. Nach dem letzten Mal bleibt ihr bitte stehen...
8. ... geht zum Fenster und öffnet es ganz weit. Hier atmet ihr (*ganz langsam!*) weitere **5 Mal** tief ein, öffnet dabei die Arme nach oben, damit sich der Brustkorb richtig mit frischer Luft füllt, haltet die Luft ca. 5 Sekunden an und atmet wieder aus während ihr die Arme senkt und den Rücken rund macht.

Jetzt kann der Tag kommen – viel Spaß.

Übungen für den Tag – ERWÄRMUNG

Diese Übungen sind auch für die Ausführung im Garten oder Wald geeignet. Findet passende und vor allem *stabile* „Sportgeräte“.

Ihr seid sicher schon etwas umhergelaufen, aber *eine kleine Erwärmung aktiviert den Kreislauf und beugt Verletzungen vor*. Ihr könnt euch zwischendurch immer etwas auflockern. *Übrigens – Mit Musik geht alles besser!*



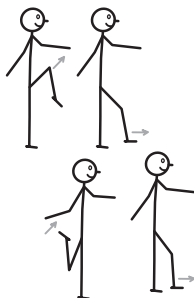
1. Stellt euch mit leicht geöffneten Füßen gerade hin und hebt euch **10 Mal** hoch auf die Zehenspitzen, senkt euch wieder auf den ganzen Fuß und hebt dabei die Zehenspitzen an, so dass ihr nur auf den Fersen steht. *(Wer möchte kann, um das Gleichgewicht zu halten, den Türrahmen oder einen Stuhl zu Hilfe nehmen.)*



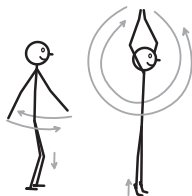
2. Hebt jeweils **8 Mal**, langsam im Wechsel das rechte und linke Knie an, zieht es dabei *vorsichtig* mit den Händen an euren Körper und senkt es wieder. *(evtl. anlehnen!)*



3. Jetzt hebt ihr einen Fuß nach hinten, so dass ihr ihn mit der Hand halten und *vorsichtig* zum Po ziehen könnt. *(Haltet euch dabei fest damit ihr nicht herumhüpft.)* **5 Mal.**



4. Bei den nächsten 2 Übungen bewegt ihr euch vorwärts. Ihr braucht also etwas Platz. Zuerst geht ihr wie der Storch im Salat - bei jedem Schritt die Knie sehr hoch ziehen - danach - bei jedem Schritt die Ferse an den Po bringen. Dabei schwingt ihr intensiv die Arme! Bitte **jeweils 20 Schritte** entsprechend gehen.



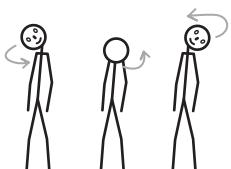
5. Bleibt stehen und schwingt die Arme entgegengesetzt mit einer kleinen Kniebeuge neben dem Körper, werdet allmählich immer schwungvoller und höher bis die Fingerspitzen sich oben berühren.



6. Die Arme bleiben oben und kreisen parallel über dem Kopf. Die Kreise werden immer größer. *(Ihr könnt dazu auch gern ein Tuch (Halstuch) an den Enden über dem Kopf mit beiden Händen halten.)*



7. Wiederholt Übung 6 und nehmt dabei die Hüfte mit. *(So als würde die Hüfte von den Händen (dem Tuch) angezogen werden.)* **10 Mal in jede Richtung!**



8. Kreist den Kopf *sehr langsam* **10 Mal** in beide Richtungen. *(Den Kopf nicht so weit nach hinten, lieber über oben kreisen und haltet euch dabei fest!)*

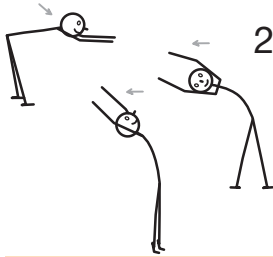
Übungen für den Tag – DEHNUNG

Diese Übungen sind sehr langsam und nur nach einer sehr guten Erwärmung auszuführen.

Ihr solltet euch auch immer zwischendurch so lockern dass es euch gut tut. Hört auf euren Körper!



1. Stellt euch auf ein Bein und zeichnet mit dem anderen Knie **10 Mal** eine große 8 in die Luft. *(Bitte dabei festhalten und das Knie weit nach links und rechts führen.)*



2. Stellt euch mit ca. 50 cm breit geöffneten Füßen gerade hin, streckt die **Arme nach oben**, beugt den Oberkörper *(der Rücken und die Beine sollten dabei möglichst gerade und gestreckt bleiben)* und richtet euch wieder auf. **5 Mal nach vorn, nach links, nach rechts und hinten.**



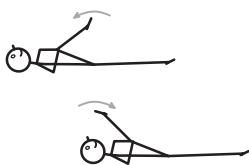
3. Öffnet die Füße noch etwas weiter, ihr solltet aber noch stabil stehen können. Jetzt geht ihr in die Kniebeuge und setzt die Hände zwischen eure Füße. Aus dieser Position streckt ihr eure Knie so weit es geht und macht dann wieder eine Kniebeuge. **Wiederholt das 10 Mal.** *Die Hände sind immer am Boden.*



4. Geht jetzt in den Ausfallschritt *(einen Fuß weit nach vorn setzen, das vordere Knie ist gebeugt, das hintere gestreckt)*. Setzt die Hände links und rechts neben euren vorderen Fuß auf *(ihr liegt auf eurem Oberschenkel)*. In dieser Haltung versucht ihr das vordere Bein **10 Mal** zu strecken und wieder zu beugen. *Bitte beide Seiten dehnen.*



5. Setzt euch auf den Boden *(oder ganz vorn auf einen Stuhl/Sessel/Hocker)*. Richtet euch ganz gerade auf, Hüfte nach vorn kippen, nehmt die Arme hoch und streckt beide Knie. Jetzt beugt ihr den **10 Mal** Oberkörper nach vorn und richtet ihn wieder auf.



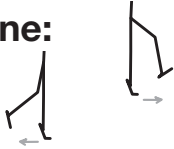
6. Legt euch auf den Rücken, hebt ein Bein gebeugt an so dass ihr beiden Händen in eure Kniekehle fassen könnt und zieht den Oberschenkel Richtung Brustkorb. Jetzt streckt ihr das Knie **10 Mal** so weit es geht. Das andere Bein soll gestreckt am Boden bleiben. *(Seitenwechsel nicht vergessen!)*

Übungen für den Tag – KRAFT

Auch vor diesen Übungen solltet ihr euch gut erwärmen. Sie sollen ebenfalls langsam ausgeführt werden.

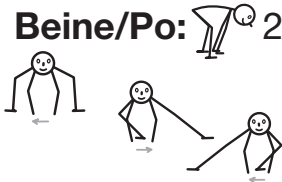
Wir trainieren die Beinmuskulatur, Po und Rücken, die Arme, natürlich den Bauch und die Körperspannung.

Beine:



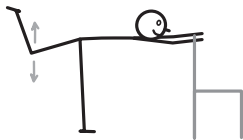
1. Geht langsam **30 Schritte** vorwärts und hebt euch bei jedem Schritt hoch auf die Zehenspitzen. Das Gleiche macht ihr bitte ebenso langsam **20 Mal** im „Rückwärtsgang“.

Beine/Po:



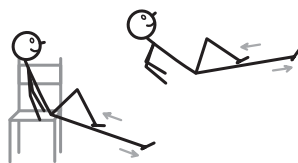
2. Stellt euch in Grätschstellung gerade hin, geht in eine relativ tiefe Kniebeuge und beugt den Oberkörper nach vorn. Jetzt schiebt **10 Mal** den Oberkörper weit nach links und rechts, als würdet ihr mit dem Po auf einer Parkbank entlangrutschen.

Po



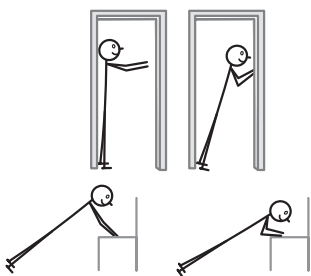
3. Stellt euch auf ein Bein, beugt den Oberkörper 90° nach vorn. (*Haltet euch an einer Stuhllehne fest.*) Jetzt hebt ihr das freie Bein (Spielbein) hinten nach oben und wippt hoch und runter. Der Unterschenkel ist angewinkelt. Versucht **1 Minute mit jedem Bein** durchzuhalten.

Bauch



4. Setzt euch auf den Boden oder seitlich auf einen Stuhl und haltet euch an der Sitzfläche fest. Lehnt euch zurück und hebt die Oberschenkel an, streckt abwechselnd die Bein nach vorn. Die Füße berühren nicht den Boden. Haltet diese Übung **30 Sek.** durch, macht eine Pause und **wiederholt sie weitere 2 Mal**.

Arme



5. Stellt euch in den Türrahmen, Rücken und Fersen dicht an die Zarge. Die Hände stützen sich an die Zarge gegenüber so dass ihr schräg steht. Nun beugt und streckt **15 - 20 Mal** die Arme wie bei Liegestützen...nur im Stehen. Wem das zu leicht ist, der kann die „Liegestütz“ auf der Stuhllehne, Sitzfläche oder am Boden machen. (*Sichert den Stuhl damit er nicht rutschen oder kippen kann!*)

Rücken



6. Legt euch mit dem Bauch auf die Sitzfläche des Stuhls oder Hockers (*ein Kissen darunter legen*). Jetzt hebt ihr den Oberkörper und die Beine an und wippt leicht in dieser Schwebehaltung. Haltet das **3 Mal 30 Sekunden** lang durch.

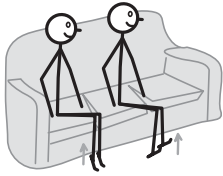
Körperspannung



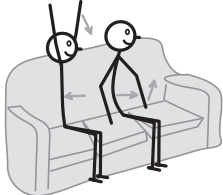
7. Geht in den Unterarmstütz (*Liegestütz auf Ellenbogen*), der ganze Körper ist gerade und angespannt. Haltet die Position ohne euch zu bewegen so lange wie möglich durch. Die Variante die Ellenbogen auf eine Sitzfläche zu stützen ist etwas leichter. (*Schaut auf die Zeit, ihr werdet euch über jede Sekunde freuen die ihr länger durchhaltet.*)

Übungen in der Werbepause

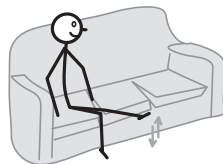
Ihr sitzt bequem im Sessel oder auf der Couch und... schon wieder Werbepause. Nutzt diese Minuten um euch ein bisschen fit zu halten.



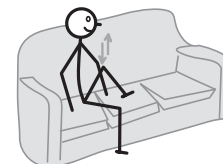
1. Nähmaschine: Wippt **20 Mal** mit den Füßen vom Ballen auf die Fersen und zurück. Zuerst parallel und danach entgegengesetzt. Wenn ihr diese Übung sehr intensiv ausführt solltet ihr das in den Waden und Schienbeinen spüren.



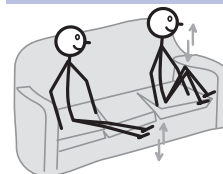
2. Setzt euch ganz gerade, nehmt beide Arme nach oben und atmet dabei tief ein. Danach sinkt ihr wieder in Euren Sitz, die Arme senken sich und ihr atmet dabei aus. Das wiederholt ihr langsam **10 Mal**.



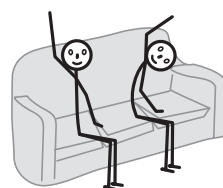
3. Setzt euch ganz gerade hin und streckt die Beine **20 Mal** bis das Bein richtig gestreckt ist. Wer möchte kann dabei die Hände auf die Schultern legen und nach oben strecken/die Arme strecken.



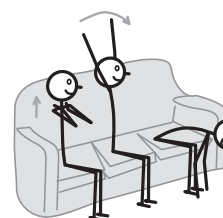
4. Lehnt euch mit dem Rücken an die Lehne und hebt **10 Mal** im Wechsel die Knie bis zur Brust.



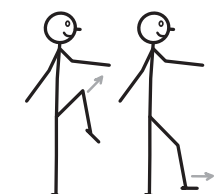
5. Wiederholt die Übungen 3 und 4 mit beiden Beinen gleichzeitig. Wenn ihr die Knie zur Brust hebt stützt euch mit den Händen am Sitz ab.



6. Setzt euch ganz gerade hin, eine Hand stützt ihr neben euch auf die Sitzfläche, der andere Arm ist nach oben gestreckt. Jetzt beugt ihr euch in Richtung des aufgestützten Armes, der obere Arm wird dabei weit in diese Richtung gezogen. Wiederholt das **10 Mal** zu jeder Seite.



7. Lehnt euch an, die Hände sind auf den Schultern, die Ellenbogen zeigen nach vorn. Führt die Hände, während ihr die Arme streckt und einatmet über oben und vorn zu euren Füßen während ihr ausatmet. Geht wieder in die Ausgangsposition und wiederholt diese Bewegung **10 Mal**.



8. Jetzt steht ihr auf und holt euch etwas zu Trinken o.Ä. Geht wie ein Storch, also die Knie weit hochheben und den Fuß zuerst mit der Fußspitze aufsetzen. Wer möchte kann sich, wenn das Knie nach oben geht, mit dem anderen Fuß auf den Ballen/die Zehenspitze heben.

So... Werbepause überstanden!