

Übung des Tages, 18.05.2020

Titel/Thema der Übung(en): Schwere Türen aufdrücken

Name ÜL: Florian Frieling

Übungen	Abschnitt	Inhalte	Hinweise
Einstieg	HKL in Schwung bringen/ Gelenkigkeit herstellen	⇒ Erwärmung mit Musik: auf der Stelle gehen, erst bewusst die Fußsohlen abrollen, dann zügiger, wechselweise Knie heben, (jedes 3. Mal/jedes Mal) anfersen, beim Gehen mit den Schultern rück- u. vorwärts rotieren, wenn möglich Arme rotieren ⇒ Im Stehen dehnen 2x nach oben und nach unten, alle Ziffern auf dem Zeigerblatt, um die Hüfte dehnen, Arm hinter den Kopf dehnen, Hände hinterm Rücken zusammenführen (...)	<i>Bringe dich körperlich und geistig in die Bereitschaft, die Übungen durchzuführen.</i> <i>Du benötigst 2 weiche Bälle oder Kissen.</i>
Schwere Türen aufdrücken	Grundposition	Stelle Dich mit festem Schuhwerk etwa hüftbreit hin, im „durchlässigen“ Stand (die Knie sind entriegelt). Die Hüfte steht gerade und das Brustbein ist angehoben. Blick nach vorne. Den Bauchnabel leicht einziehen („On-Knopf drücken“), das heißt die Muskeln in Bauch, unterem Rücken und Gesäß etwas anspannen.	<i>Halte den Oberkörper weitgehend aufrecht und halte auch deine Rumpfspannung!</i>
Nahe an der Wand	Variante 1	Stelle dich mit einer Fußlänge Abstand vor eine Wand und drücke die Bälle oder Kissen an die Wand, sodass sie nicht herunterfallen. Die Fingerspitzen zeigen zueinander und die Ellbogen nach außen. Beuge nun die Arme und führe den Oberkörper in Richtung Wand. Anschließend drückst du dich wieder von der Wand ab, indem du die Arme wieder streckst. Wiederhole das 10 bis 15 Mal.	<i>Falls du weder Bälle noch Kissen hast, kannst du auch die flachen Hände gegen die Wand drücken</i>
Weiter von der Wand entfernt	Variante 2	Ausgangsposition und Durchführung wie in Variante 1. Der einzige Unterschied ist, du stehst nun etwa zwei Fußlängen von der Wand entfernt. Dadurch hast du mehr Körpergewicht wegzudrücken und trainierst die Brustmuskulatur Wieder 10 bis 15 Mal.	<i>Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln!</i> <i>Der „Standstütz“ ist eine Vorform des Liegestützes.</i>
Noch weiter von der Wand entfernt	Variante 3	Ausgangsposition und Durchführung wie in Variante 1. Der einzige Unterschied ist, du stehst nun etwa drei Fußlängen von der Wand entfernt. Dadurch kommen die Hände etwas tiefer an die Wand. Probiere zunächst aus, ob das in dieser Position klappt. Wieder 10-15 x.	<i>Alle Varianten in bis zu drei Sets wiederholen oder mit anderen Übungen kombinieren.</i>