

Übung des Tages, 30.03.2020e

Titel/Thema der Übung(en): Beine heben

Name ÜL: Alex Stempin und Heidi Matheis

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, anfersen (jedes 3. Mal/jedes Mal), 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 nur: Bereitschaft</i>
Übung: Beine heben	Grundposition	Stelle Dich mit festem Schuhwerk etwa hüftbreit hin, die Füße parallel nach vorne ausgerichtet. Die Knie sind entriegelt d.h. leicht durchlässig, die Hüfte steht senkrecht, die Schultern sind leicht zurückgenommen und das Brustbein ist angehoben. Blick nach vorne. Den Bauchnabel leicht einziehen („On-Knopf drücken“), d.h. Muskeln in Bauch, unteren Rücken und Gesäß etwas anspannen.	<i>Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln!</i> <i>Tipp: Du kannst dich je an Stuhl, Couch, Tisch oder Wand festhalten.</i>
Fersenheben	Variante 1	Hebe nun beide Fersen an und gelange in den Zehenstand. Spanne dabei zusätzlich das Gesäß an, der Oberkörper bleibt aufrecht. Gehe nur soweit in den Zehenstand wie du sicher stehen kannst, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Versuche bei dem Durchgang die Haltezeit etwas zu erhöhen, von 2 bis 10 Sek. Insgesamt 3 Durchgänge.	<i>Das Fersenheben dient der Venenpumpe und den Wadenmuskeln!</i>
Je ein Bein seitlich heben	Variante 2	Hebe aus der Grundposition langsam u. kontrolliert 1 Bein zur Seite an. Hüfte, Knie und Fußknöchel bilden eine Linie. Die Zehenspitzen sind angezogen. Spanne die Gesäßmuskulatur wieder mehrere Sek. an, halte die Spannung. Absenken u. Seitenwechsel, 3 Durchgänge.	<i>Hebe das Bein nur soweit an, dass der Oberkörper aufrecht bleibt u. nicht zur Seite neigt.</i>
„Tür auf“ – „Tür zu“	Variante 3	Hebe nun vor dir ein gebeugtes Knie bis zur Waagerechten an, führe das Bein nach außen (Tür auf) u. senke es außen ab, 5-8x. Wechsel. Pause. Dann drehe das (gesenkte) Bein erst nach außen. Hebe das Bein seitlich vom Körper waagrecht an und drehe es nach vorne (Tür zu), senke es ab, 5-8x. Wechsel. Pause. Wieder 3 Durchgänge.	<i>Diese Übung dient Abduktoren und Adduktoren. – Du kannst mit angehobenen Ellenbogen etwas mitschwingen.</i>