

Übung des Tages, 17.04.2020

Titel/Thema der Übung(en): Kräftige Beine im Sitzen

Name ÜL: Lars Görgens

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: einen Stuhl</i>
Im Sitzen die Beine kräftigen	Grundposition	Setze Dich auf einen Stuhl, die Knie hüftbreit auseinander und etwa im rechten Winkel, die Füße ruhen fest und parallel auf dem Boden. Die Schultern sind etwas zurückgenommen und das Brustbein ist angehoben, sodass der Oberkörper aufrecht sitzt. Blick nach vorne.	<i>Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln!</i>
- durch Druck nach innen	Variante 1	Lege die Handflächen seitlich außen an den Knien an (rechte Hand am rechten Knie, linke Hand am linken Knie), ohne sie zu umfassen, d.h. die Finger sind gerade und in Spannung. Drücke nun die Knie fest gegen die Hände und umgekehrt, sodass Hände und Arme also dagegenhalten. Arm- und seitliche, äußere Oberschenkelmuskulatur sind angespannt. Halte die Belastung 8-10 Sek. danach Pause, 3 x.	<i>Die Ellenbogen sind leicht gebeugt, bei Bedarf kann der Oberkörper leicht nach vorne gebeugt werden.</i>
- durch Druck nach außen	Variante 2	Wie in Variante 1, jetzt aber die Hände mit dem Handrücken innen an die Knie anlegen. Die Finger sind wieder gerade und gespannt. Wiederum die Hände fest gegen die Knie drücken. Dabei werden Arm- und innere Oberschenkelmuskulatur belastet. Halte die Belastung wieder 8-10 Sek, danach Pause, 3 Wiederholungen.	
- durch Druck nach unten	Variante 3	Die rechte Handfläche nun auf das linke Knie legen. Die Finger sind wieder gerade und angespannt. Dieses Mal den Oberkörper aufrecht halten. Hebe mit dem linken Fuß und Bein ca. 10-20 cm vom Boden ab. Drücke nun das linke Knie fest gegen die rechte Hand. Halte die Belastung wieder 8-10 Sek, danach Pause, Seitenwechsel, 3 x.	<i>Alle drei Varianten in bis zu drei Sets wiederholen. Nach dem Aufstehen Beine ausschütteln und lockern.</i>