

Übung des Tages, 08.05.2020

Titel/Thema der Übung(en): **Armtraining mit Wasserflaschen**

Name ÜL: **Gülden Toprak**

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: zwei gefüllte Wasserflaschen</i>
	Isınma ve esneklik kazandırma egzersizleri	⇒ Müzikle ısınma: Olduğun yerde yürü, önce ayak tabanını yuvarlama hareketleri yap, sonra hızlan, bir sağ bir sol dizini her 3. Harekette veya her seferinde yukarı kaldır. Yerinde yürürken omuzlarını ileri geri şekilde yuvarla (omuzlarınla daire çizmiş gibi), mümkünse kolları yana doğru açarak daireler çiz. ⇒ Ayakta dururken esne, 2 kere yukarı doğru ve aşağıya, belinize doğru esneyinö kolları başınızın arkasında doğru esnetip, belinizin arkasında birleştirin.	<i>Bedenen ve ruhen kendini egzersizlere hazırla.</i> <i>2 tane su dolusu şişeye ihtiyacın var.</i>
Armtraining mit Wasserflaschen	Grundposition	Stelle Dich mit festem Schuhwerk etwas mehr als schulterbreit 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“), d.h. Muskeln in Bauch, unterem Rücken und Gesäß etwas anspannen.	<i>Tipp: Fülle deine Flaschen so voll wie möglich, denn Luft in den Flaschen kann zu Ungleichgewicht führen.</i>
	Temel pozisyon	Sağlam spor ayakkabılarınınla omuz genişliğinden biraz uzak mesafede paralel olarak ayakların arasında mesafe bırak ve dik dur. Dizleri kırma ve göğüsün dik dursun. Bakışlarını tam karşıya odakla, karnını hafifçe içine çek. Egzersizler bozunca karın kaslarını, bel ve kalça kaslarını gergin tut.	<i>Öneri: Egzersizleri yaparken dengesizlik yaşamamak için, şişeleri tamamen hava boşluğu kalmayacak şekilde doldurun.</i>

Arme heben (einzeln und zusammen)	Variante 1 und 2	Die Arme mit den gefüllten Flaschen liegen seitlich am Körper. Atme tief ein. Beim Ausatmen hebst du einen Arm seitlich bis auf Schulterhöhe an und senkst ihn beim Einatmen wieder ab. Im Wechsel links und rechts 12-15 Mal. Für Variante 2 hebe beide Arme zugleich beim Ausatmen an und senke sie beim Einatmen ab, etwa 8-10 Mal.	<i>Achte darauf, dass deine Ellenbogen nicht ganz durchgestreckt sind.</i>
	1. ve 2. Yöntem	Bacaklarınızı omuz hizasında duracak şekilde düz durun ve bakışınızı tam karşıya odaklayın. Derin nefes alın ve nefes verirken önce tek kolunu yana doğru omuz hizasına kadar kaldır ve indir .. Bu hareketi en az 12 ile 15 arası tekrar edin. 2. Çeşitte ise nefes al ve nefes verirken 2 kollarınızı birden yana doğru omuz hizasına kadar açın.	<i>Dirseklerinizi tamamen düz tutmamaya çalışın ve hafif kırmaya özen gösterin.</i>
Unterarme über dem Kopf senken und heben	Variante 3	Bei dieser Übung kannst du auf einem Stuhl sitzen oder auch stehen. Halte eine Flasche mit beiden Händen über den Kopf. Die Arme streckst Du dabei ganz aus. Senke jetzt die Flasche vorsichtig hinter dem Kopf, in Richtung Schulterblätter. Anschließend strecke deine Arme wieder über den Kopf aus. Etwa 12-15 Mal wiederholen.	<i>Alle drei Varianten in bis zu drei Sets wiederholen oder mit anderen Übungen kombinieren.</i>
	3. Yöntem	Bu egzersizi istersen oturarak, dilersen de ayakta yapabilirsin. Ellerinizin arasındaki su şişesini kollarınız dik duracak şekilde başınızın üzerine kaldırın ve nefes alın. Nefes verirken kollarınızı boynunuzun ve başınızın arkasından aşağıya indirin. Bu hareketi en az 12 ile 15 arası tekrar edin.	<i>Her 3 yöntemi 1 ile 3 set şeklinde tekrarlayabilirsin veya başka egzersizler ile kombinleyebilirsin.</i>