

Bewegungsprogramm nach dem Home-Office

In diesem Kapitel findet ihr zwei Zirkel, die man nach einem anstrengend Home-Office-Tag durchführen kann. Das Ausdauertraining kann jeden Tag gemacht werden. Zwischen zwei Kraftzirkeln sollte man ein bis zwei Tage Pause einlegen.

Es folgt nun eine genaue Anleitung der Zirkel inklusive Steigerungen, Erleichterungen und Bildern. Im Anhang finden sich nochmal alle Übungen kurz und knapp aufgelistet.

I. Aufwärmen

Um sich auf das Training vorzubereiten bzw. um Verletzungen vorzubeugen, ist es wichtig seinen Körper gut aufzuwärmen. Ein Warm-up sollte vor jeder sportlichen Betätigung durchgeführt werden.

1. Gelenke mobilisieren

Von unten nach oben werden zuerst alle Gelenke bewegt. Hier sind einige Varianten aufgelistet:

- Sprunggelenk: kreisen, 8er in der Luft zeichnen, auf Zehenspitzen/Fersen stellen
- Kniegelenk: Kniebeugen (breiter/schmaler Stand)
- Hüfte (im Einbeinstand): vor/zurückpendeln, links/rechtspendeln, kreisen
- Becken: Hohlkreuz/Katzenbuckel machen, seitlich hochziehen
- Schulter: kreisen (vor/zurück/gegengleich)
- Handgelenk: kreisen, Finger bewegen
- Wirbelsäule: „Wirbel für Wirbel einrollen“ und wieder aufrichten, rotieren
- Halswirbelsäule + Kopf: zur Seite neigen, Kinn zur Brust, rotieren

2. Kreislauf anregen

Die folgenden drei Übungen 10mal wiederholen (2-3 Durchgänge), damit das Herz-Kreislaufsystem angeregt wird.

- Hampelmänner
- Kniehub
- Strecksprünge

II. Kräftigung

Dieser Zirkel besteht aus fünf Übungen, die euch für den Büroalltag fit halten. Die Belastungszeit beträgt 30 Sekunden pro Übung. Die Intensität sollte so gewählt werden, dass am Ende der Zeit fast keine fehlerfreie Wiederholung der Übung mehr möglich ist. Zwischen den Übungen kann man bis zu 30 Sekunden pausieren. Insgesamt sollte der Zirkel dreimal wiederholt werden. Nach einem absolvierten Durchgang werden 2-5 Minuten Pause gemacht und danach beginnt der Zirkel wieder von vorne.

Wichtig ist es, jede Übung und Wiederholung sorgfältig und sauber durchzuführen.

Für den Zirkel benötigt ihr eine Gymnastikmatte, ein Gymnastikband und evtl. Gewichte.

Kleiner Tipp: im Appstore gibt es für das Smartphone eigene „Workout-Timer“, mit denen man die Anzahl der Übungen mit der Trainingszeit, etc. einstellen kann.

1. Liegendes T zu I

Position: Bauchlage

Durchführung:

Die Arme werden seitlich von Körper weggestreckt, der Daumen zeigt Richtung Decke (Körper schaut von oben betrachtet wie ein T aus). Der Kopf wird gehalten und sollte die Verlängerung der Wirbelsäule bilden, sodass man den Blick Richtung Boden hat. Die Beine bleiben gestreckt am Boden abgelegt.

Die Arme werden nun gleichseitig auf beiden Seiten nach vorne über den Kopf gestreckt (Körper schaut von oben betrachtet wie ein I aus). Dabei sollte man darauf achten, dass der Daumen immer Richtung Decke zeigt und die Schulterblätter zusammengezwickt bleiben.

Eine Wiederholung geht vom T zum I und wieder zurück

So wird's leichter: zwischen den Wiederholungen Arme auf der Unterlage ablegen

So wird's schwerer: Gewichte (z.B. Milchpackung, Trinkflasche) in beide Arme



2. Liegestütz

Position: hoher Stütz

Durchführung:

Stützposition auf den Handflächen mit gestreckten Ellbogen, das Handgelenk sollte unter der Schulter sein. Die Beine sind gestreckt und auf die Zehenspitzen gestützt.

Ellbogen nun beugen und dabei den Körper absenken. Darauf achten, dass man in den Schultern nicht einsinkt, sondern die Spannung hält.

So wird's leichter: auf die Knie abstützen; Stütz erhöhen (z.B. auf Stuhl, Tisch)

So wird's schwerer: Beine erhöhen



3. Lat-Zug

Position: Stand

Durchführung:

Hüftbreiter Stand, Gymnastikband mit beiden Händen über den Kopf greifen und soweit auseinanderziehen, dass die Arme etwas weiter als schulterbreit voneinander entfernt sind. Das Band sollte dabei gespannt sein. Nun werden die Arme seitlich vom Körper nach unten geführt, bis die Hände circa auf Schulterhöhe sind. Die Schulterblätter gehen während der Bewegung nach unten. Langsam wieder in die Ausgangsstellung zurück. Während der Bewegung ist darauf zu achten, dass der Kopf immer eine Verlängerung der Wirbelsäule bildet und nicht nach vorne geschoben wird.

So wird's leichter: dünneres Gymnastikband; weniger Zug am Band zu Beginn

So wird's schwerer: Gymnastikband doppelt nehmen



4. Dynamischer Ausfallschritt (Lunges)

Position: Stand

Durchführung:

Vom Stand mit rechten Bein nach hinten steigen, sodass man im Ausfallschritt steht. Nun das rechte Knie Richtung Boden bewegen. Dabei sollte das linke Knie über dem linken Sprunggelenk bleiben. Das rechte Knie wieder nach oben bewegen und in den normalen Stand zurückkommen. Dann wieder mit dem rechten Bein nach hinten,...

Der Oberkörper bleibt während der gesamten Bewegung aufrecht.

Es ist darauf zu achten, dass beide Beine in der Beinachse bleiben, das heißt Hüftgelenk, Kniegelenk und Sprunggelenk bilden eine Linie. Während der Bewegung vor allem darauf achten, dass das Knie nicht nach innen wegkippt.

Seitenwechsel als nächste Übung!

So wird's leichter: statischer Ausfallschritt (im Ausfallschritt bleiben und nur Knie Richtung Boden und wieder hoch)

So wird's schwerer: Gewichte in die Hände nehmen, Unterlage verändern (z.B. auf Matte), Tempo steigern



5. Krokodil

Position: Einbeinstand

Durchführung:

Im Einbeinstand das andere Bein seitlich wegstrecken. Dabei darauf achten, dass die Zehenspitzen eher nach innen gedreht sind (also mit der Ferse zur Seite drücken). Die Hände können am Beckenkamm abgelegt werden, um so zu kontrollieren, wie groß das Bewegungsausmaß ist. Das Becken sollte bei dieser Übung fixiert sein (Bewegung nur im Bein).

Seitenwechsel als nächste Übung!

So wird's leichter: ohne Gymnastikband

So wird's schwerer:

dickeres Gymnastikband, Unterlage verändern,

Augen schließen



6. Unterarmstütz (Plank)

Position: Unterarmstütz

Durchführung:

Ellbogen unter Schultergelenk und die Hände ineinander verschränken. Der Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule. Darauf achten, dass man sich mit den Oberarmen aus der Unterlage herausdrückt, damit der Schultergürtel unter Spannung bleibt. Die Bauchmuskulatur aktivieren, damit ein Hohlkreuz verhindert wird. Die Beine sind gestreckt und auf den Zehen gestützt.

Diese Position halten.

So wird's leichter: statt auf den Zehen auf die Knie stützen

So wird's schwerer: kopfwärts-fußwärts wippen; Beine abwechselnd einige Zentimeter vom Boden heben; Arme abwechselnd gestreckt vom Boden abheben



III. Ausdauer

Ausdauertraining ist nach einem anstrengenden Tag im Büro Gold wert: man bekommt den Kopf frei, kommt aus dem Haus und ist an der frischen Luft.

Ein Lauf-ABC bietet eine gute Alternative zur klassischen Lauf- bzw. Radeinheit.

Die Übungen können entweder auf einer beliebigen Laufstrecke oder auch einfach im Garten (oder im Hausflur) durchgeführt werden. Jede Übung wird für 30 Sekunden unter voller Belastung durchgeführt und dazwischen folgen 60 Sekunden lockeres Laufen zur Erholung. Ziel wäre es je nach Fitnesslevel zwischen 3 und 5 Durchgängen zu schaffen.

Wenn die Übungen außerhalb der eigenen vier Wände durchgeführt werden, bitte unbedingt Abstand zu den Mitmenschen halten!

1. Kniehub

Knie Richtung Brust ziehen

2. Anfersen

Ferse Richtung Gesäß (zur Hilfe kann man seine Hände auf das Gesäß legen und mit den Fersen seine Handfläche berühren)

3. Seitliches Übersteigen

Seitliches Laufen und dabei abwechselnd vorne und hinten überkreuzen, Seitenwechsel nicht vergessen!

4. Hopslerlauf

Während des Laufens so hoch wie möglich abwechselnd mit dem linken und rechtem Bein abspringen und dabei das Knie hochziehen

Alternative: rückwärtslaufen, Zwergengang, Zehenspitzen, Fersengang, seitlich im Zustellschritt springen

IV. Cool down

Nach dem Sport sollte man nicht sofort mit den Übungen aufhören, sondern dem Körper die Möglichkeit geben, langsam wieder herunterzukommen.

1. 5-10 Minuten auslaufen/ausgehen
2. Dehnen
3. Ausrollen mit einer Faszienrolle oder mit einem Tennisball
4. Mobilisationen

Zusammenfassung

I. Aufwärmen

1. Mobilisation
2. Herz-Kreislauf

II. Kräftigung

30sek Belastung, 60sek Pause

3 Durchgänge

1. Liegendes T zu I
2. Liegestütz
3. Lat-Zug
4. Dynamischer Ausfallschritt/ Lunge (links + rechts)
5. Krokodil/ Abduktion im Einbeinstand (links + rechts)
6. Unterarmstütz/ Plank

III. Ausdauer

30sek Belastung, 60sek locker laufen

3-5 Durchgänge

1. Kniehub
2. Anfersen
3. Seitlich Übersteigen (links + rechts)
4. Hopserlauf

weitere Übungen: rückwärtslaufen, Zwergengang, Zehenspitzen, Fersengang, seitlich im Zustellschritt springen

IV. Cool down

1. Auslaufen/ausgehen
2. Dehnen
3. Faszienrolle
4. Mobilisationen