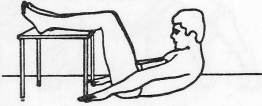




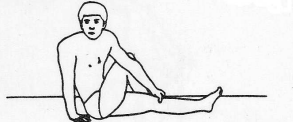
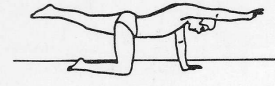





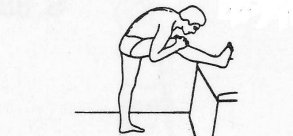
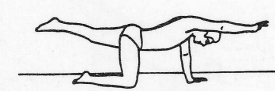



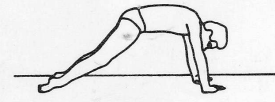


Fitness-Programm für Jung und Alt

	Muskulatur Übungsinhalt	Kräftigung (K)	Dehnung (D)
1.+2.	K: Bauchmuskulatur D: Rückenmuskulatur		
3.+4.	K: Gesäßmuskulatur D: Hüftbeuge- muskulatur		
5.+6.	Gesäßmuskulatur D: Oberschenkel- außenseite		
7.	Mobilisation		
8.+9.	K: Rückenmuskulatur D: Hüftbeuge- muskulatur		
10.+11.	K: Bauchmuskulatur D: Rückenmuskulatur		
12.+13.	K: Gesäßmuskulatur D: Oberschenkel- rückseite		
14.	Mobilisation		
15.+16.	K: Rückenmuskulatur D: Hüftbeuge- muskulatur		
17.+18	Stabilisation		

Zum Ablauf dieses Fitnessprogramms

- Ich empfehle vor der Durchführung zum Aufwärmen „**Slow-Jogging**“

Fitness-Trend: Mit Slow Jogging zu mehr Bewegung – aber schön langsam
<https://www.youtube.com/watch?v=mFUgChYZqFU>

Gesunde Laufbewegung für jung und alt:

Slow Jogging ist die wohl leichteste und angenehmste Art des Laufens. Die besondere Technik schont die Gelenke, das Tempo liegt stets im Wohlfühlbereich, und die angenehme Bewegung macht messbar gute Laune.

Beim Slow-Jogging achtest du auf eine sehr hohe [Schrittfrequenz](#), welche 180 bis 190 betragen soll.

- Du trippelst damit sehr langsam, mit kleinen Schritten und landest auf deinem Fussballen, beziehungsweise auf dem Mittelfuss. Die Ferse erhält noch kurz Bodenkontakt. Somit unterscheidet sich die Lauftechnik sowohl vom [Vorfuss- wie auch vom Fersenlaufen](#). Je kürzer die Schritte, desto einfacher ist das Slow-Jogging.
 - Dein Körper bewegt sich mit dieser Lauftechnik kaum auf- und ab, was die Gelenke entlastet.
 - Beginne auch mit Slow-Jogging langsam und steigere die Trainingsdauer moderat. Der Mittelfusslauf kann ganz schön in die Waden gehen und belastet die Achillessehne. Deshalb: Langsam und mit kurzen Einheiten starten.
 - Starte abwechslungsweise mit zwei Minuten Slow-Jogging und zwei Minuten gehen.
 - Slow-Jogging kannst du jeden Tag absolvieren, aber starte vorsichtig!
 - Diese Laufbewegung lässt sich sehr gut auf der Stelle, also barfuß auf der Gymnastikmatte in der Wohnung durchführen.
- Die **Kräftigungsübungen** kannst du aktiv (mehrere Wiederholungen) oder passiv (haltend) durchführen.
 - Die **Dehnübungen** solltest du immer passiv (haltend) mindestens 10 Sekunden, besser aber bis zu 30 Sekunden lang durchführen.
 - Das Programm ist so angelegt, dass die Kräftigungs – und Dehnübungen im Wechsel durchgeführt werden.
 - Je nach Zeit, konditioneller Ausgangssituation und Lust kann das Programm auch mehrfach durchgeführt werden.

Zum **Ausklang** empfehle ich die **Blackrollmassage** (Massage mit der Faszienrolle):

<https://www.dr-wolff.de/blackroll-station.php>

<https://www.sportbedarf.de/blog/Unterschiede-bei-Faszienrollen-Welche-brauche-ich/>

Gerade durch den modernen Lebensstil leiden viele Menschen unter **Rückenbeschwerden und Verspannungen**. Oftmals ist die hintere Muskelkette (Gesäß und Beinbeuger) besonders verkürzt und verspannt. Durch Faszienrollen lassen sich mit einigen Übungen viele Beschwerden selbst behandeln.

Faszienrollen können, sofern richtig eingesetzt, gezielt die Verklebungen der Faszien, die die äußeren Hüllen unserer Muskeln bilden, lösen. Die Massagen lockern außerdem das Gewebe, fördern die Durchblutung und trainieren passiv die Stütz Muskulatur des Körpers. Dadurch können Beschwerden und Verspannungen effektiv bekämpft werden.

Und nun viel Spaß!!

Übung 1

Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur

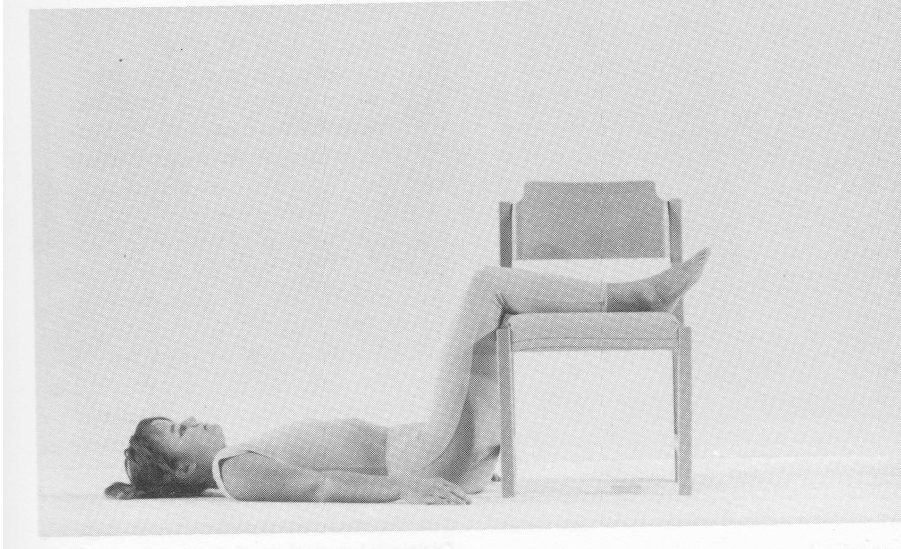


Abb. 18

In der Rückenlage werden beide Unterschenkel auf einen Stuhl abgelegt. Die Hände sind, je nach Ausführungsform, neben dem Gesäß oder dem Kopf abgelegt.

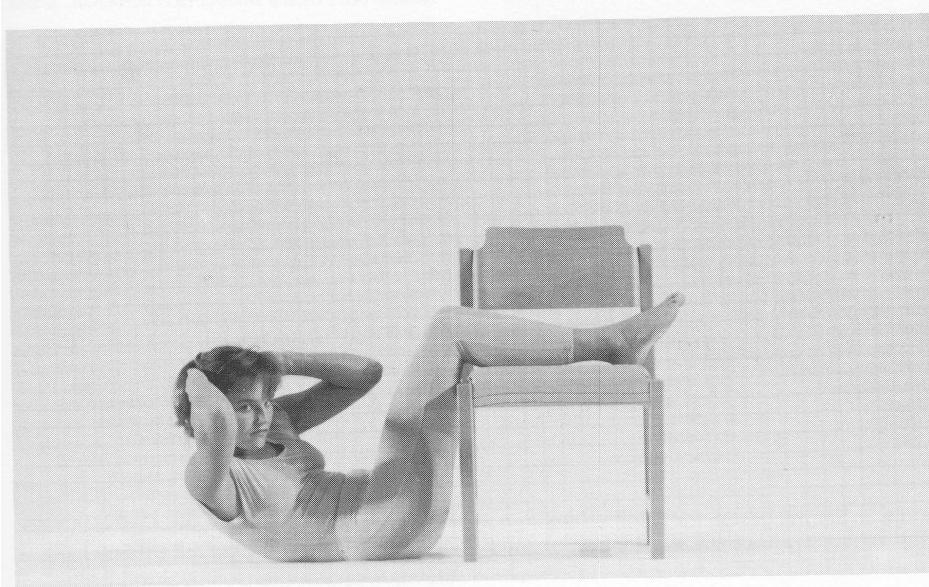


Abb. 19

Die Variation der Übung erfolgt wie zuvor durch Annähern einer Schulter zur gegenüberliegenden Hüfte.

Übung 2

Rundung der Wirbelsäule – Dehnung der Rückenmuskulatur

Übung

In der Rückenlage sind beide Beine soweit angebeugt, daß die Oberschenkel den Oberkörper berühren. Die beiden Hände fassen von außen auf die Kniegelenke, die etwas mehr als hüft-

breit auseinandergenommen sind. Durch kräftigen Zug an beiden Beinen werden die Hüftgelenke weiter angebeugt, der Kopf wird abgehoben und zwischen die Knie gebracht. In der Endposition sollte der Körper so klein wie möglich zusammengerollt sein.

Diese Position kann als Ausgleichsübung nach allen Rückenmuskelkräftigungen eingenommen werden.

Abb. 185

In der Rückenlage greifen beide Hände auf die Kniegelenke und ziehen die Oberschenkel dicht zum Oberkörper.

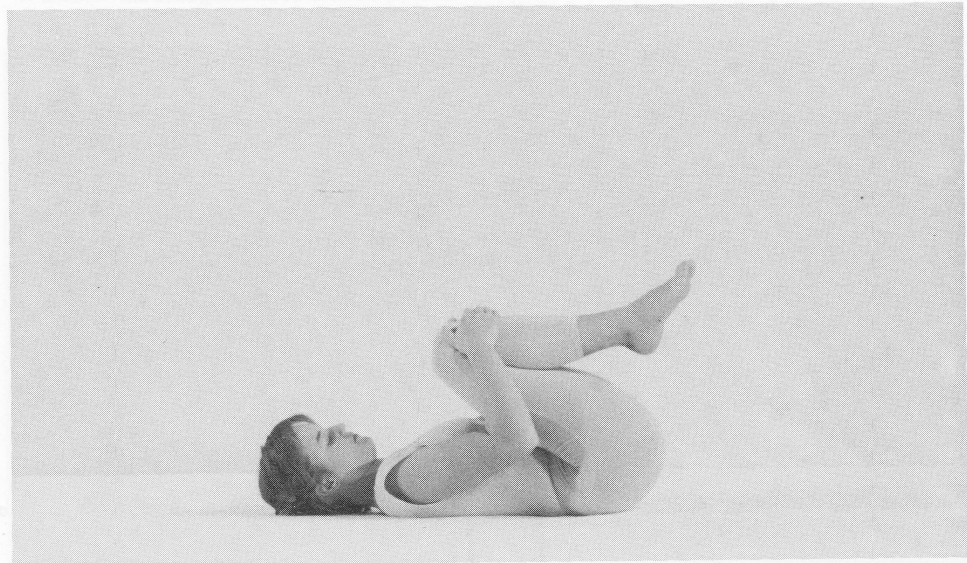
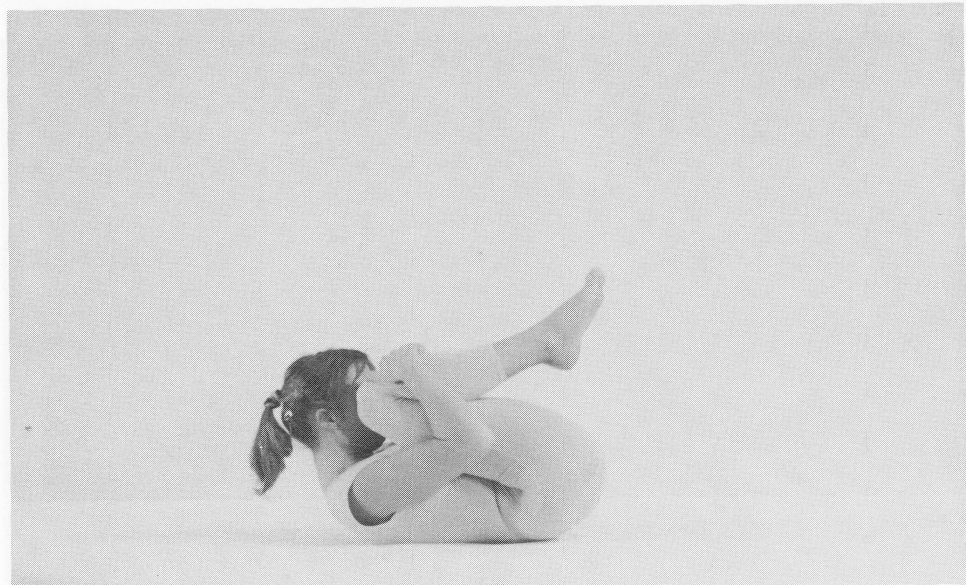


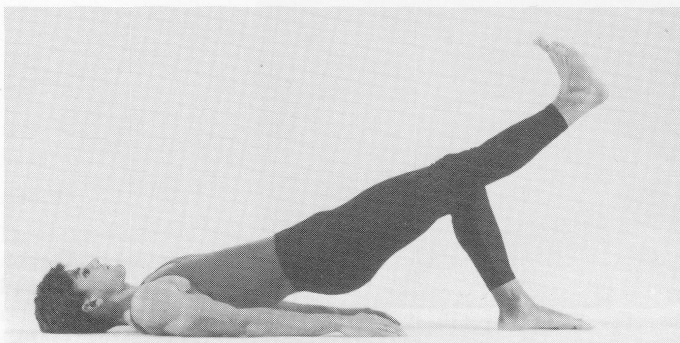
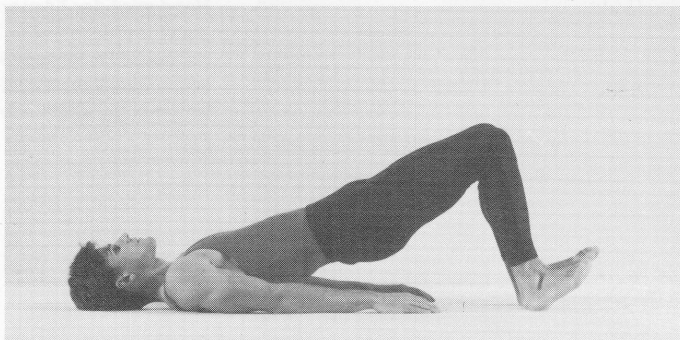
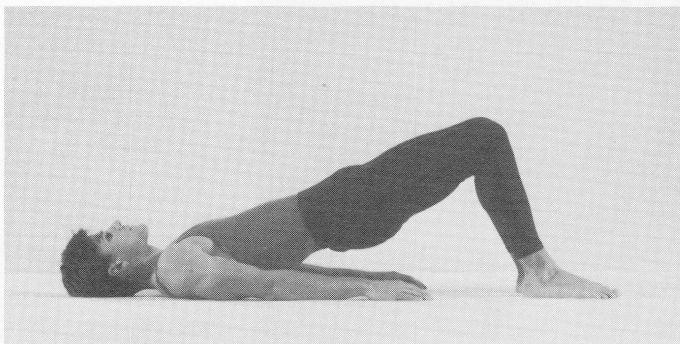
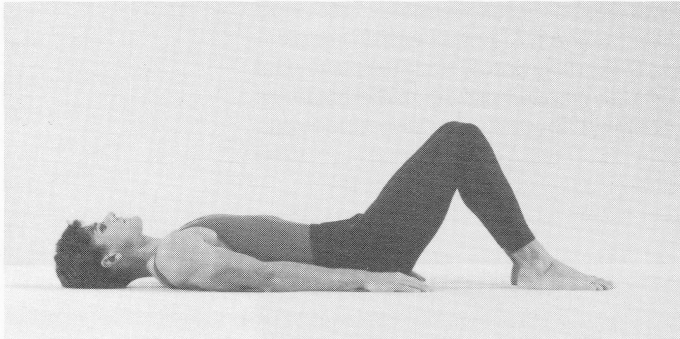
Abb. 186

Die Knie werden so weit auseinandergenommen, daß der Kopf dazwischen paßt. Der ganze Körper wird so klein wie möglich zusammengerollt.



Übung 3

Kräftigung der Gesäß- und Hüftbeugemuskulatur



Übung

Eine weitere auf die Becken- und Rumpfmuskulatur wirkende Übung beginnt aus der Rückenlage. Beide Beine sind angestellt, die Hände liegen neben dem Gesäß. Zunächst wird die Lendenwirbelsäule mit Hilfe der Bauchmuskelspannung gegen den Boden gedrückt. Danach erfolgt das Abheben des Beckens, bis die Oberschenkel und der Oberkörper eine Linie bilden. Durch das kräftige Anziehen der Zehenspitzen in Richtung der Schienbeine kann die Spannung verstärkt werden.

Abb. 86 In der Rückenlage bei angestellten Beinen liegen die Hände neben dem Gesäß.

Abb. 87 Das Becken wird bis auf die gerade Verlängerung der Oberschenkel und des Oberkörpers angehoben.

Abb. 88 In der angehobenen Position werden die Zehenspitzen beider Füße kräftig angezogen.

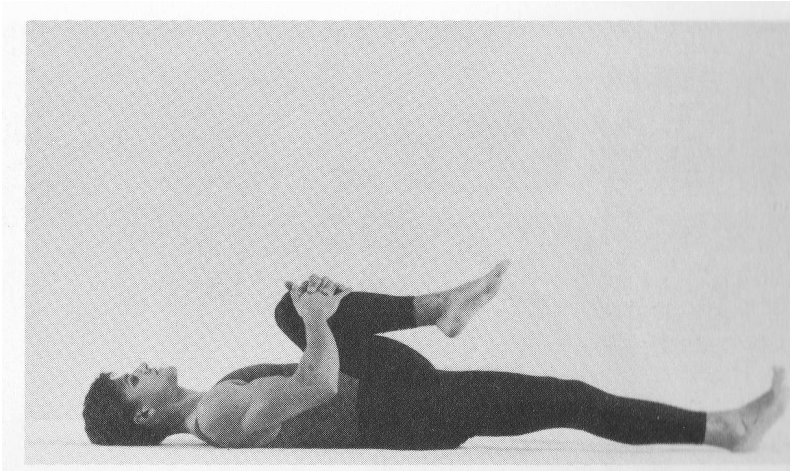
Fortgeschrittene Belastungsform

Wird zusätzlich noch ein Bein angehoben, das ebenfalls auf die gerade Verlängerung von Oberkörper und Oberschenkel gebracht wird, wirkt die Übung noch intensiver. Dabei ist jedoch wieder die mögliche Ausweichbewegung, das Absinken der Hüfte des gestreckten Beines, zu beachten.

Abb. 89 Ein Bein wird auf die gerade Verlängerung des Oberkörpers angehoben, die Zehenspitzen werden kräftig angezogen und die Ferse weit vom Körper geschoben.

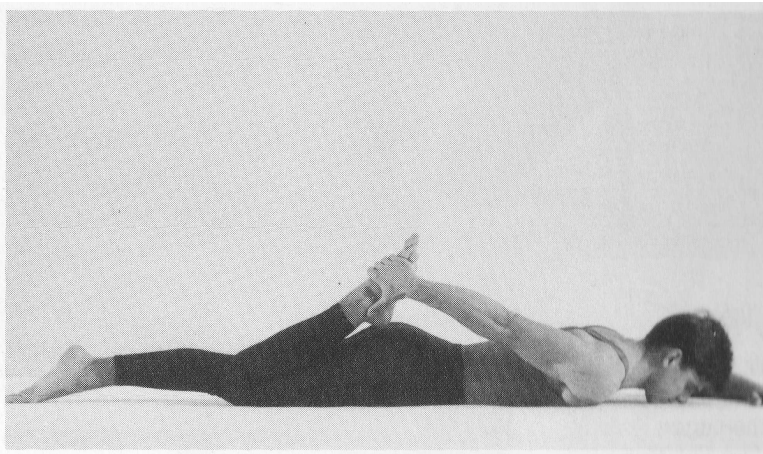
Übung 4

Dehnung der Oberschenkelvorderseite und der Hüftbeugemuskulatur



Prüfung der Dehnfähigkeit der Hüftbeugemuskulatur

Test: In der Rückenlage wird ein Bein so dicht wie möglich zum Brustkorb gezogen. Das andere Bein bleibt gestreckt auf dem Boden liegen. Wenn sich das gebeugte Bein in maximaler Hüftbeugung befindet, ohne daß die Gegenseite sich vom Boden löst, liegt eine ausreichende Dehnfähigkeit vor (Abb. 162). Bei einer verminderten Dehnfähigkeit wird das gestreckte Bein vom Boden gehoben.



Übung

In der Bauchlage greift eine Hand den gleichseitigen Fußrücken, während das andere Bein gestreckt liegen bleibt. Die beiden knöchernen Auflagepunkte des Beckens werden kräftig in den Boden gedrückt. Erst dann zieht die Hand die Ferse zum Gesäß, ohne daß dabei die Beckenstabilisation aufgegeben wird.

Übung 5

Kräftigung der Gesäßmuskulatur und der Oberschenkelseitemuskulatur sowie der becken- und rumpfstabilisierenden Muskulatur

Übung

In der Seitlage wird der Oberkörper durch den aufliegenden Unterarm gestützt. Der Ellenbogen sollte sich dabei unter dem Schultergelenk befinden. Die Hand des oberen Armes kann vor dem Brustkorb aufgestützt werden und beim Abheben des Beckens das Gleichgewicht sichern. Der ganze Körper sollte sich auf einer Linie befinden und »wie ein Brett« gespannt sein.

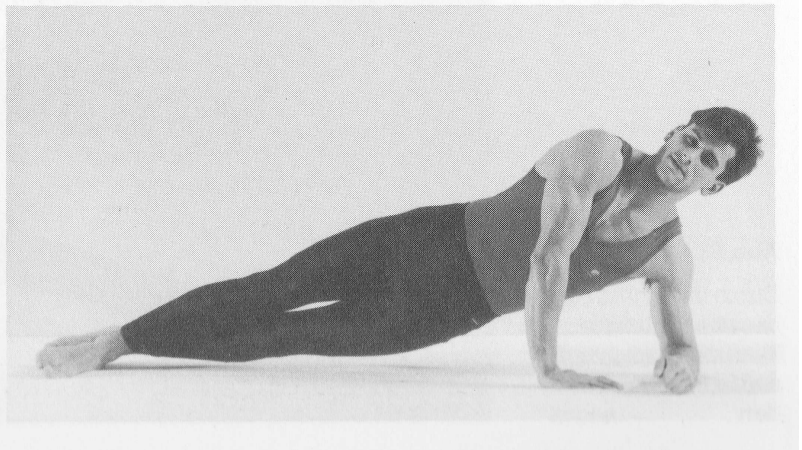
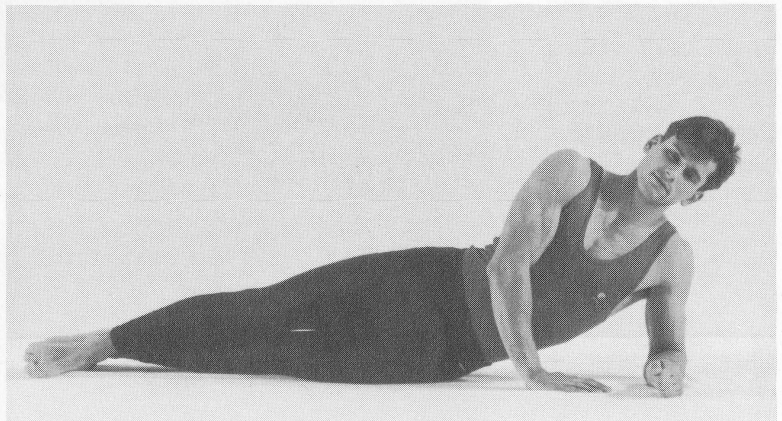


Abb. 81 Das Becken wird abgehoben, bis sich der Körper auf einer Geraden befindet. Die aufgesetzte Hand kann die Bewegung unterstützen.

Fortgeschrittene Belastungsform

Bei guter Ausgangskraft kann die Stützhilfe des oberen Armes entfallen, bei sehr guter Stabilisationsfähigkeit auch das obenliegende Bein abgehoben werden.

In jeder Ausnahmungsform ist jedoch darauf zu achten, daß die obere Beckenhälfte nicht rücdreht.

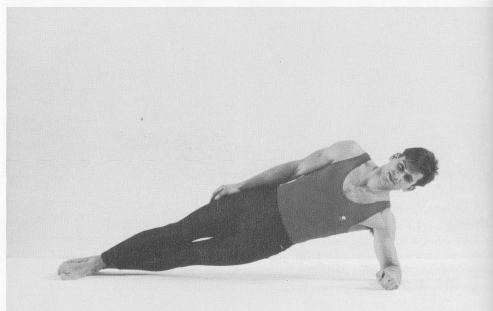


Abb. 82 Ohne die stützende Hand wird die Übung erschwert.

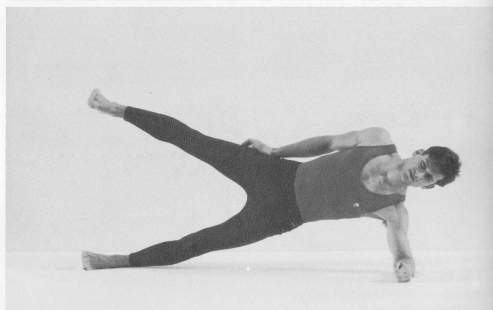


Abb. 83 Durch das Abheben des oberen Beines kann die Übung nochmals erschwert werden.

Übung 6

Drehung der Wirbelsäule – Dehnung der Gesäß- und Rückenmuskulatur

Übung

Im Sitz auf dem Boden wird ein Fuß neben das Kniegelenk des gestreckten Beines gestellt. Der Arm der Gegenseite berührt mit dem Ellenbogen von

außen das gebeugte Knie. Durch kräftigen Druck des Ellenbogens gegen das angestellte Bein wird der Oberschenkel in Richtung des Oberkörpers gedrückt. Dabei sollte sich das Gesäß nicht vom Boden lösen. Nun dreht sich der gesamte Rumpf entgegen der eingeleiteten Dehnung, der Kopf folgt der Bewegung.

Zu einer besseren Sicherung des Gleichgewichtes wird die freie Hand hinter dem Gesäß aufgestützt.

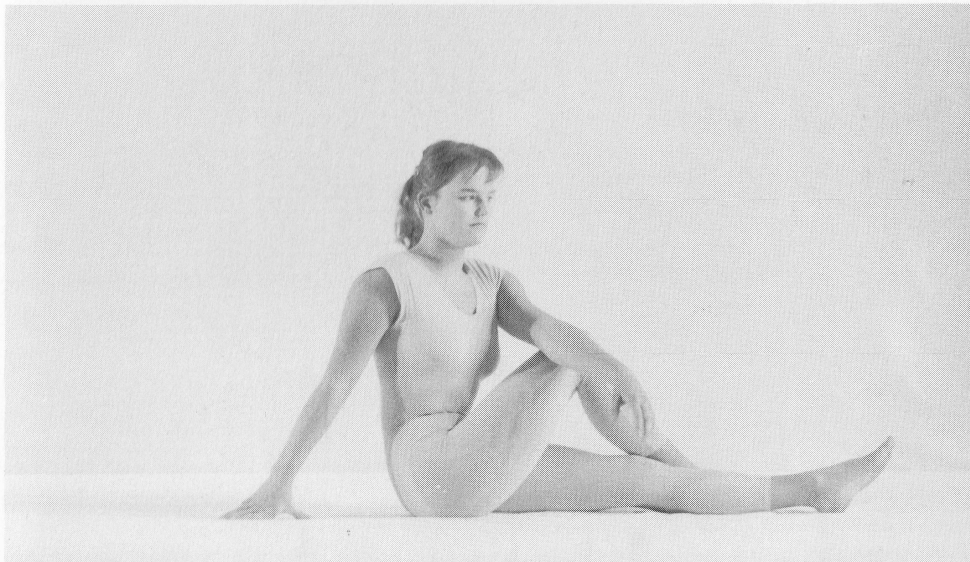


Abb. 183

Im Sitz ist ein Fuß neben dem Kniegelenk des gestreckten Beines aufgestellt. Der Ellenbogen der Seite des gestreckten Beines wird von außen gegen das gebeugte Knie gesetzt. Die freie Hand stützt den Oberkörper.



Abb. 184

Das gebeugte Bein wird durch den Druck des Ellenbogens zum Oberkörper geführt. Der Rumpf dreht sich entgegen, der Kopf folgt der Bewegung.

Übung 7

Stabilisation und Mobilisation (Beweglichkeit) der Wirbelsäule

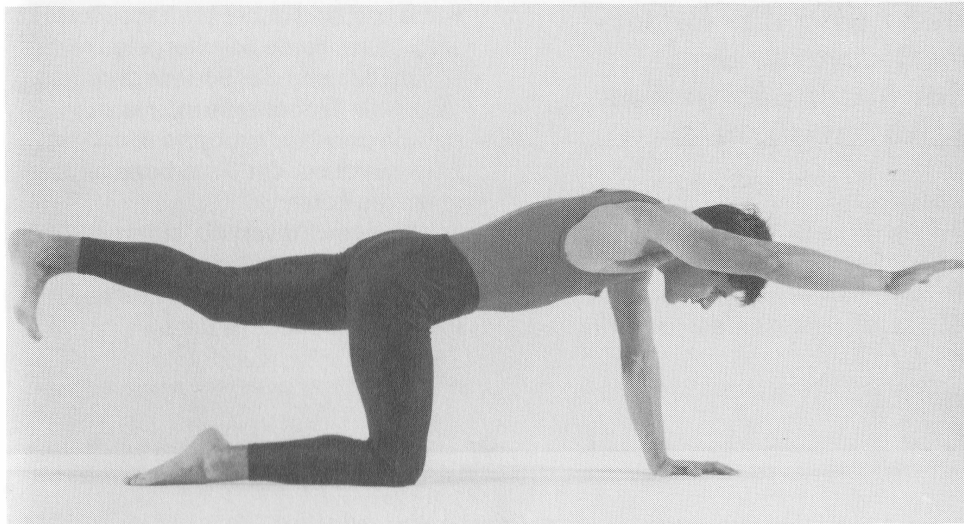


Abb. 194

Aus dem Stütz auf den Unterschenkeln und den Händen werden ein Bein und der Arm der Gegenseite bis zur Horizontalen angehoben.

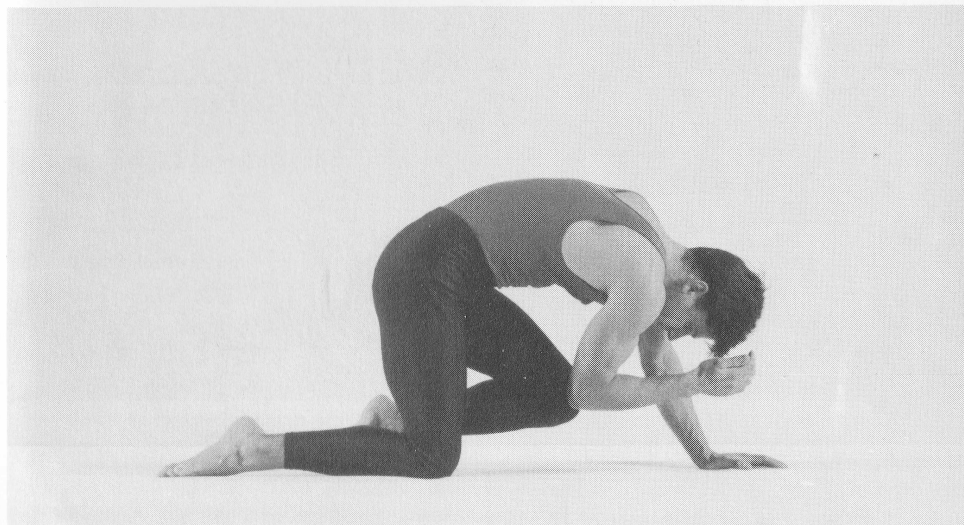


Abb. 195

Ein Ellenbogen und das Kniegelenk treffen sich unter dem Körper, die Wirbelsäule wird gerundet.

Stabilisation und Mobilisation der gesamten Wirbelsäule

Übung

Eine kombinierte Stabilisations- und Mobilisationsübung erfolgt aus dem Stütz auf den Unterschenkeln und den Handflächen oder Fäusten (siehe hierzu auch S. 51). Aus dieser Ausgangsposition werden ein Bein und der diagonal zugehörige Arm auf die gedachte Verlängerung der Wirbelsäule angehoben. Die

Horizontale sollte nicht überschritten werden, da dies meist zu Ausweichbewegungen in der Wirbelsäule führt.

In der Gegenbewegung kommen sich der Ellenbogen und das Kniegelenk unter dem Körper entgegen und treffen sich. Der Rücken wird dabei gerundet, die Position sollte stabil gehalten werden.

Diese Übung kann sehr gut mit der Ein- und der Ausatmung verbunden werden. Dabei wird in die runde Position aus- und in die gestreckte Stellung eingatmet.

Übung 8

Kräftigung der Rücken- und Hüftbeugemuskulatur

Partnerhilfe und Variation

Bei ungünstigen Körperproportionen kann die Endposition oft nicht gehalten werden. Hier ist wieder die Partnerhilfe angebracht.

Die Fußgelenke werden dabei von einem Partner fixiert, während der Oberkörper langsam abgesenkt wird. Die Übung soll nur bis zu dem Punkt ausgeführt werden, wo es noch gelingt, die Wirbelsäule gerade zu halten.

Diese Ausführungsform kann wie zuvor zusätzlich durch das Drehen des Oberkörpers variiert werden.

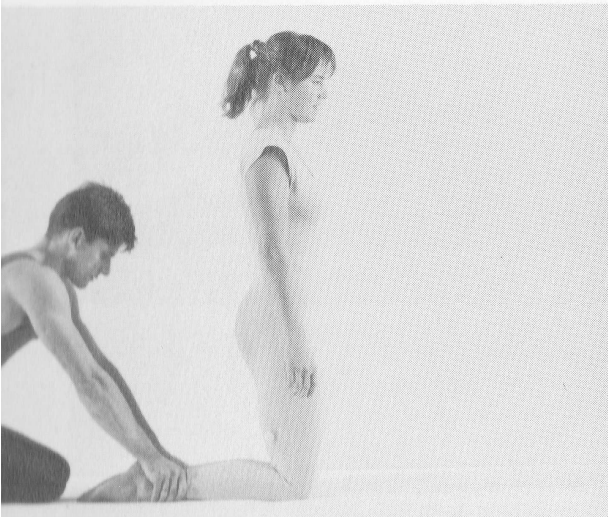


Abb. 59 Im Kniestand werden die Füße durch einen Partner fixiert.



Abb. 60 Der Oberkörper wird bei gerade Wirbelsäule nach vorne abgesenkt.