

Trainingsprogramm Teil 1

Trainingsziel:

Mehr Bewegung im Alltag integrieren, daher wird ihre Gesundheit gefördert und es wirkt gegen Rückenschmerzen, Arthrose und Osteoporose. Das Herz-Kreislauf-System wird angeregt und der Tonus der Muskulatur erhöht sich.

Aufwärmungsphase beinhaltet folgendes: Beweglichkeit, Gelenkigkeit und Flexibilität.

Zeit: 15 – 30min

Absicht: die Gelenkflüssigkeit und die Temperatur zu erhöhen, damit die Gelenkbestandteile reibungslos arbeiten können. Der Knorpel profitiert davon und er wird breiter und höher aufgrund Wasserzunahme. Das Eintreten des Polstereffekts ist garantiert.

Hier geht es um alle Gelenke zu bewegen. Der Bewegungsradius eines Gelenks soll maximal durchgeführt werden. Wenn es wehtut, dann der Radius kleiner machen. Die Flexibilität soll erhalten werden, aber nicht Schmerz in Kauf nehmen.

Alle Beweglichkeitsübungen sollen langsam (normales Tempo) ausgeführt werden, bitte keine ruckartigen oder eckigen Aktionen ausführen!

Jedes Gelenk 30-45sekunden bewegen, dann in die andere Richtung, wenn das Gelenk es erlaubt. Wenn Sie es möchten, dürfen Sie bis 60sek, aber nicht unter 30sek.

z.B. das Schulter Gelenk kann ein Kreis nach vorne und nach hinten machen, im Gegensatz zum Kniegelenk, das kann nur strecken und beugen.

Übungen:

Kopf:

seitlich und vorne beugen. Kreise und Schwenkbewegungen machen; z.B. eine liegende oder stehende Zahl 8 machen.

Andere Übung: mit der Nase eine römische Zahl schreiben, z.B. I bis X und umgekehrt. Der eigene Name kann auch in der Luft geschrieben werden. Geometrische Figuren sind auch möglich. Immer darauf achten, dass der Kopf nicht nach hinten bewegt wird!

Schulter:

Dieses Gelenk bietet viele Bewegungsmöglichkeiten.

Ein Arm kann man nach vorne, hinten, seitlich gekreist und nach oben/unten bewegt werden.

Die Bewegungsamplitude darf maximal sein, damit der Knorpel angesprochen werden kann genauso wie die Bindegewebe bzw. Faszien.

Beide Arme können gleichzeitig bewegt werden. Sie können auch die Zahl 8 in der Luft schreiben.

Ellenbogen, Hände und Finger:

Strecken, beugen und Kreise mit den Ellenbogen machen.

Handgelenke in verschiedenen Richtungen bewegen (beugen, strecken, rotieren und seitlich durchbewegen).

Mit den Finger Klavierspielen oder Hände zu oder aufmachen.

Hüfte:

Mit der Hüfte kann man Kreisbewegungen machen, den Torso nach vorne beugen und wieder nach oben und wiederum seitlich bewegen. Aufrichtung des Beckens, also das Becken nach vorne und nach hinten bewegen. Eine Kombination aller Bewegungen ist wünschenswert.

Ein Bein kann man natürlich nach oben/unten, vorne/hinten und seitlich bewegen.

Kreisbewegungen mit einem Bein kann man auch machen. Eine innere und äußere Rotation eher vermeiden.

Viele Muskeln arbeiten (Musculus iliopsoas, Musculus rectus femoris, den Musculus tensor fasciae latae und den Musculus sartorius) bei diesen Übungen.

Im Bereich der Lendenwirbelsäule gibt es eine riesige Bindegewebeplatte, die eine Bindungsfunktion zwischen den Rückenmuskeln und den Hüftmuskeln hat. Es ist die Faziethoracolumbalis, daher sind die verschiedenen Bewegungen des Oberkörpers (Torso) von Bedeutung.

Knie:

Sie dürfen eine Kniebeuge machen, allerdings nicht so tief. Es handelt sich um eine Beweglichkeit und nicht eine reine Kraftübung.

Andere Übung:

Im Stehen: beide Beine bzw. Knie zusammen, die Füße auch, dann mit beide Hände die beide Knie anfassen ohne die Kniescheiben nach unten zu drücken, dann beginnen Sie eine Kreisbewegung mit den beiden Knien zu machen. Beide Richtungen ausführen.

Fuß:

Das Gelenk in alle Richtungen durch bewegen (beugen, strecken, Rotation usw.).

Die Ferse bitte anheben und dann die Fußspitzen ...gehen mit den Fersen und dann mit den Spitzen.

Gehen wie ein Cowboy (O – Beine) und gehen Sie auch mit X-Beinen.

Hier vorsichtig sein. X und O-Beine fordern die Faszien, Bänder und Sehnen sehr.

Nach dieser Phase für die Gelenkigkeit können Sie die allgemeine Ausdauerphase anfangen. Allerdings wird hier das Kardiopulmonale System angeregt und mit der Corona Virus ist die Leistungsfähigkeit der Lunge eingeschränkt, daher wird ihnen ihr Arzt sagen, ob es möglich ist.

10 - 15min gehen pro Tag wäre erstmal angebracht. Sonst 2-3 Mal pro Woche.

z.B. 50 Meter gehen und dann langsamer gehen oder stehen bleiben, dann wieder 50m gehen usw.

Das Tempo darf erhöht werden oder konstant bleiben,

Wichtig: Training ist per se Stress. Sie haben eine Corona – Situation, die auch weniger oder mehr Stress verursacht, daher sollte das Training so gestaltet sein, dass Sie sich wohl fühlen und nicht am Ende total erschöpft sein.

Falls Sie sich während des Trainings nicht gut fühlen, dann abbrechen.