

Lungensport

Trainingsübungen für zu Hause

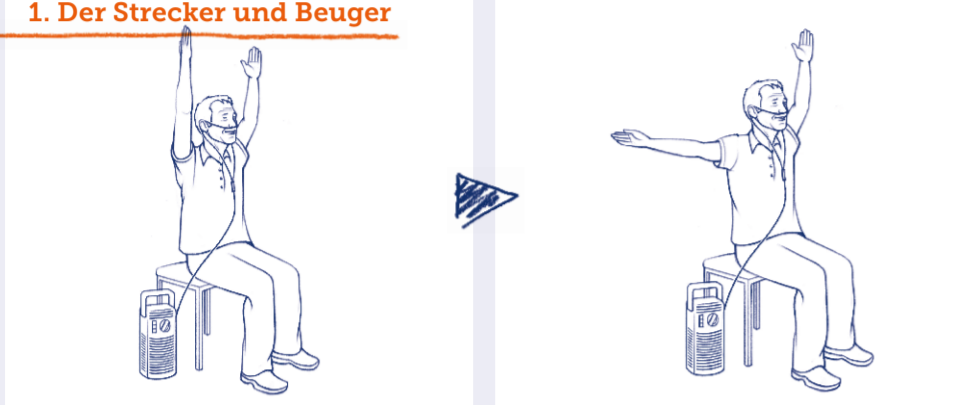
Nachfolgend finden Sie eine Auswahl von Übungen zum Eigentaining für zu Hause. Diese Übungen imitieren alltagsrelevante Bewegungsabläufe und fördern die Beweglichkeit bzw. beanspruchen die hierfür notwendigen Muskelgruppen. Sie benötigen keine besondere Ausstattung oder Geräte. Somit können Sie Ihr Training immer und überall durchführen.

ALLGEMEINE HINWEISE:

- Jede Übung besteht aus einem A- und einem B-Teil, diese können Sie je nach ihrer Leistungsfähigkeit einzeln (einfacher) oder dann auch in Kombination (schwieriger) durchführen.
- Es müssen nicht immer alle Übungen durchgeführt werden. Wählen Sie z.B. jeweils 2 Schulter-Arm-Übungen und 2-3 Beinübungen aus.
- Achten Sie beim Üben auf eine gleichmäßige und möglichst tiefe Atmung. Vermeiden Sie Pressatmung.
- Wenn möglich, steigern Sie nach und nach den Übungsumfang (Anzahl der Übungen und Übungssätze).
- Legen Sie zwischen jedem Übungssatz (1 Übungssatz = 10 Wiederholungen) eine ausreichende Erholungspause ein, bis sich Ihre Atmung wieder beruhigt hat.
- Einen optimalen Trainingsreiz erreichen Sie, wenn sich Ihre Muskulatur nach jedem Satz im trainierten Bereich deutlich angestrengt anfühlt.
- Wichtig ist die regelmäßige Durchführung eines Übungsprogrammes (idealerweise 2-3-mal/Woche).

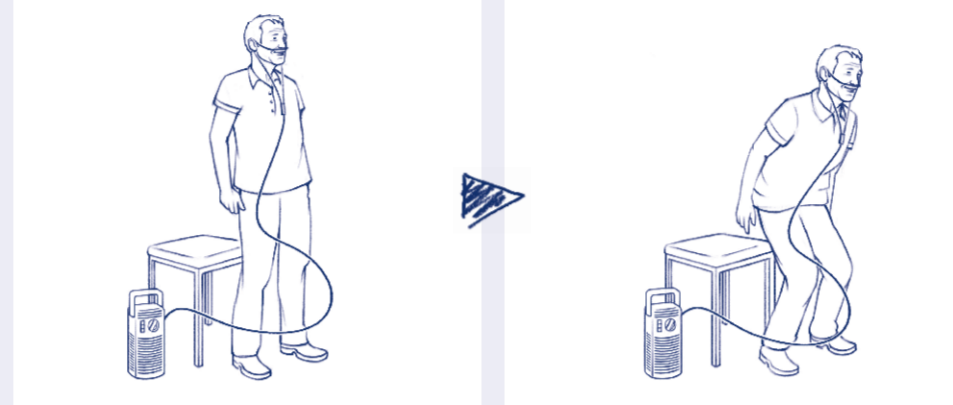
A
B
A + B

1. Der Strecker und Beuger



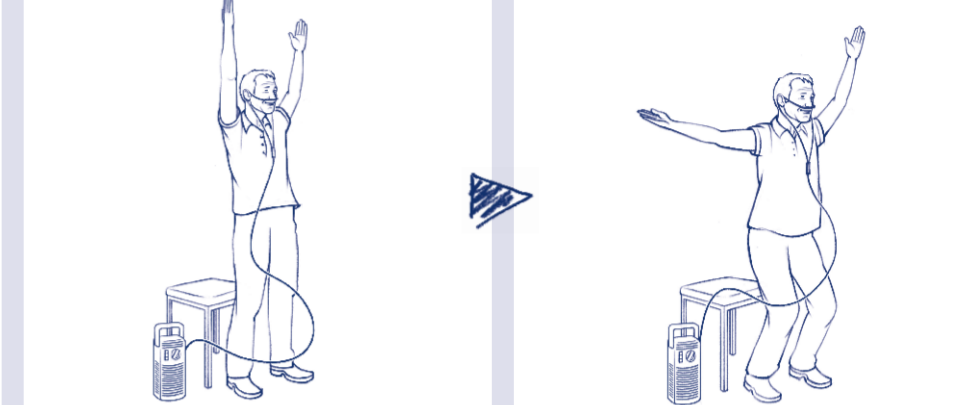
Start:
Aufrechter Sitz, beide Arme zur Decke

Übung:
10 x den rechten Arm seitlich senken und heben, dann 10 x den linken Arm



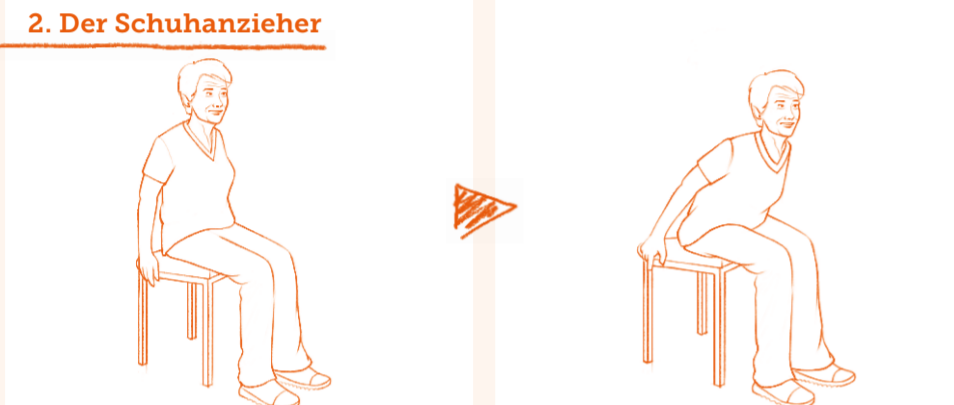
Start:
Stabiler Stand

Übung:
10 x Kniebeuge



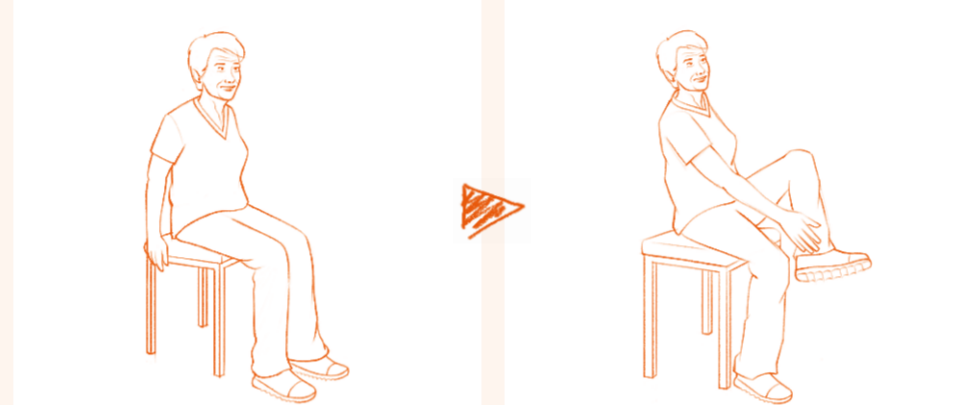
Übung:
Während der Kniebeuge 10 x den rechten Arm seitlich senken und heben, dann 10 x den linken Arm

2. Der Schuhanzieher




Start:
Aufrechter Sitz

Übung:
10 x Rumpfvorbeuge



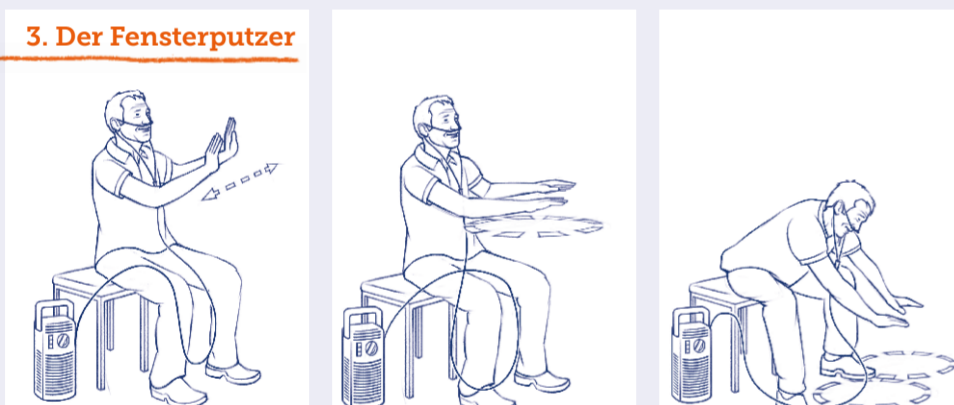
Start:
Aufrechter Sitz

Übung:
10 x wechselseitig Bein anheben
Gegenseitige Hand berührt den Fuß



Übung:
Während Rumpfvorbeuge 10 x wechselseitig Bein anheben und Fuß berühren
Steigerung: Stand (Bild 3)

3. Der Fensterputzer



Start:
Aufrechter Sitz

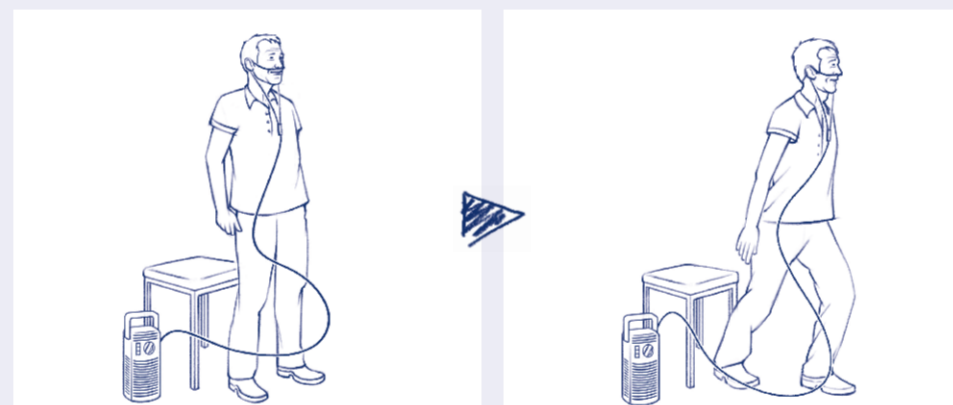
Übung:
10 x Fenster putzen
(Wischbewegungen nach links und rechts)

Start:
Aufrechter Sitz

Übung:
10 x Tisch abwischen
(Kreisbewegungen vor dem Körper)


Start:
Aufrechter Sitz

Übung:
10 x Boden wischen
(In Rumpfvorbeuge eine liegende 8)



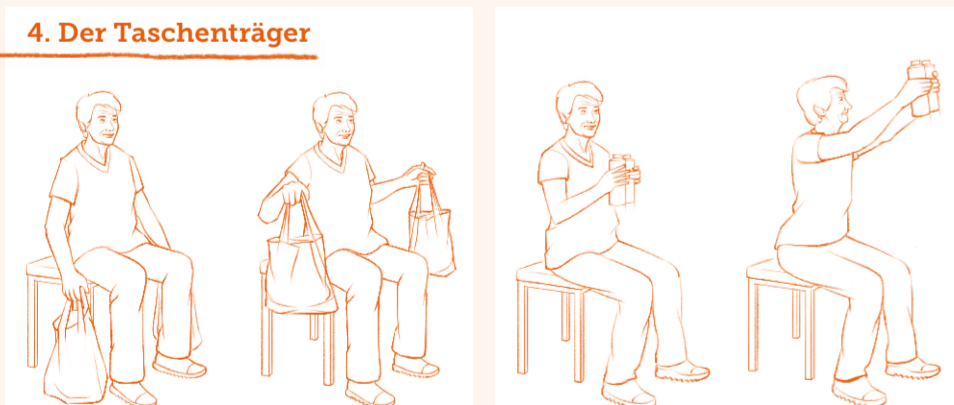
Start:
Stabiler Stand

Übung:
Großer Ausfallschritt - jeweils rechts und links 10 Sekunden halten



Übung:
Jede Armbewegung jeweils 10 x mit dem rechten bzw. linken Bein vorne

4. Der Taschenträger

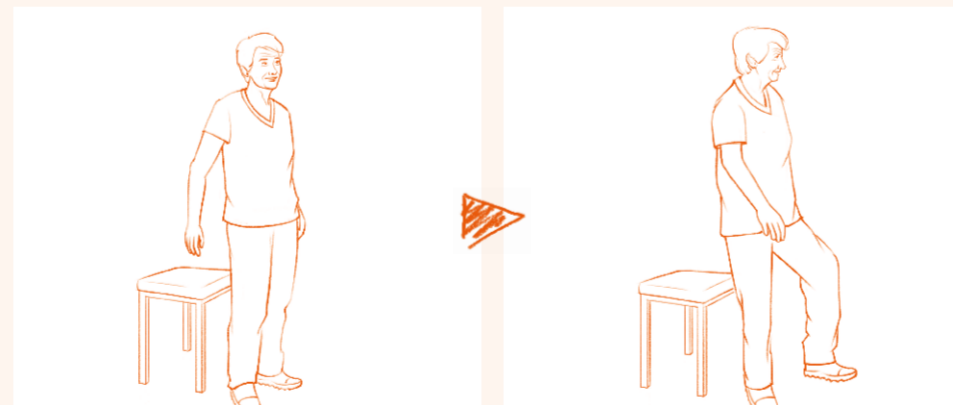


Start: Aufrechter Sitz

Übung:
10 x zwei Einkaufstaschen heben
(Arme mit Gewichten seitlich am Körper nach oben ziehen)

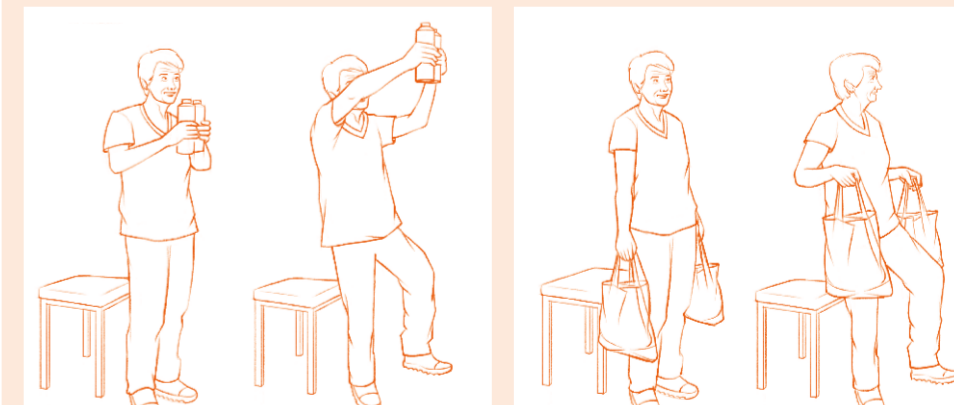
Start: Aufrechter Sitz

Übung:
10 x Geschirr in den Schrank räumen
(Arme mit Gewichten vor dem Körper nach oben heben)



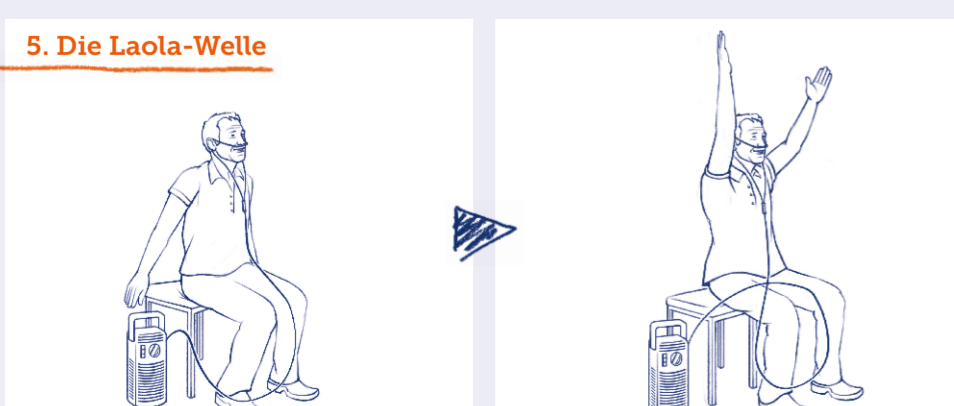
Start:
Stabiler Stand

Übung:
Bis zu 1 Minute mit Armeinsatz auf der Stelle gehen



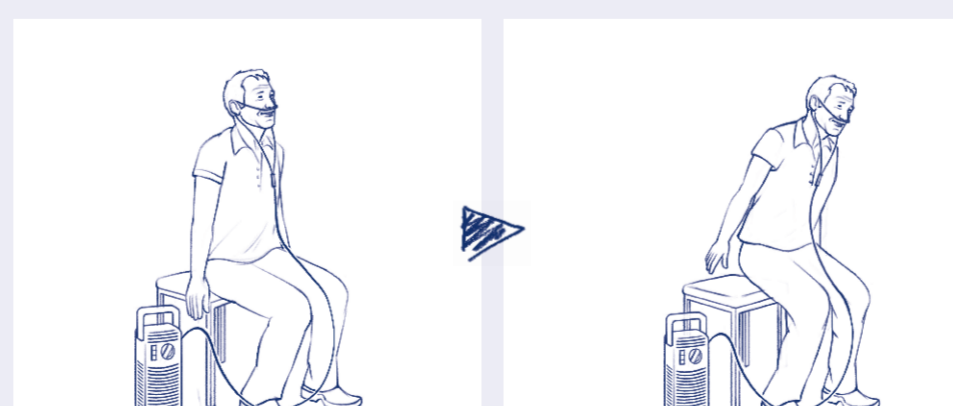
Übung:
Während des Gehens die Gewichte jeweils 10 x heben und senken

5. Die Laola-Welle



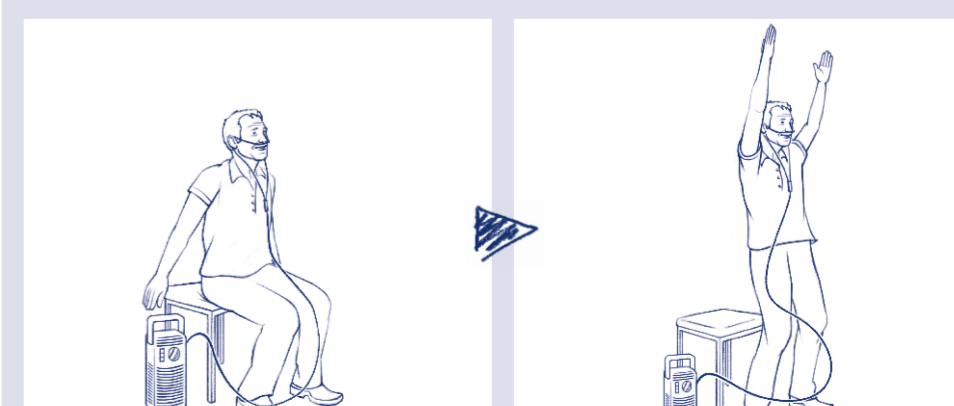
Start:
Aufrechter Sitz, Arme gestreckt nach hinten

Übung:
10 x beidseitiger Armschwung nach vorne oben



Start:
Aufrechter Sitz, Füße leicht zurück gesetzt

Übung:
10 x mit Rumpfvorbeuge das Gesäß leicht anheben



Übung:
Während des Armschwungs aufstehen („Laola-Welle“)