

Übungen mit Alltagsgegenständen

Die Sprudelkiste

Aufgrund der aktuellen Situation, gibt es inzwischen viele Möglichkeiten von zu Hause aus per Video oder Live-Stream zu trainieren.

Da nicht jedem privat Sportgeräte zu Verfügung stehen oder nicht jeder das Training online durchführen möchte, haben wir uns neben dem Online-Training eine weitere Variante überlegt, wie ihr eure Mitglieder und Kursteilnehmer*innen in Bewegung halten könnt.

Diese Vorlagen sollen zeigen, wie Übungen mit Alltagsgegenständen aussehen können. Ein Beispiel ist das **Ganzkörpertraining mit der Sprudelkiste**.

Der Schwierigkeitsgrad der Übungen lässt sich hierbei über die Befüllung der Kiste oder die Variation des Winkels im Oberkörper, Bewegungsgröße oder über den Hebel verändern.

TRAINIERT WIRD FOLGENDERMASSEN:

- 20 Wiederholungen à 2 bis 3 Mal pro Übung
- 20 bis 30 Sekunden Pause zwischen den Sätzen
- 2 bis 3 Trainings die Woche, dabei sollte jedoch mindestens einen Tag Trainingspause dazwischen erfolgen
- gestartet wird mit Übungen im Stehen

Gerne könnt ihr die Vorlage an Trainierende weitergeben oder als Kopie für ein eigenes Plakat verwenden.

Übungen mit Alltagsgegenständen

Die Sprudelkiste



ÜBUNG: KNIEBEUGE BREIT

Kombinationen/Variationen: höhere Kiste
Muskulatur: Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur

Schwierigkeitsgrad: mittel

Anleitung: breiter Stand mit einem Bein auf der Kiste, Oberkörper bleibt lang und das Gewicht mittig, Knie hinter den Fußspitzen und Kniegelenk über Sprunggelenk, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen – bei der Bewegung den Po zurückführen



ÜBUNG: AUSFALLSCHRITT

Kombinationen/Variationen: Schrittgröße und Höhe der Kiste, sowie Breite des Standes

Muskulatur: Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur

Schwierigkeitsgrad: hoch

Anleitung: hüftbreiter Stand und großer Ausfallschritt, Oberkörper bleibt aufrecht, Knie hinter den Fußspitzen, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, Bewegung geht gerade tief, hinteres Bein stark anbeugen



ÜBUNG: AUSFALLSCHRITT MIT ROTATION

Kombinationen/Variationen: Nackendrücken mit Kiste

Muskulatur: Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur, Verbesserung des Gleichgewichts und der Koordination

Schwierigkeitsgrad: mittel - hoch

Anleitung: hüftbreiter Stand und großer Ausfallschritt, Oberkörper bleibt aufrecht, Knie hinter den Fußspitzen, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, , Bewegung geht gerade tief, hinteres Bein gut anbeugen – Rotation nur um die eigene Achse – Beine gehen weiter gerade tief (getrennte Bewegung Oberkörper und Unterkörper)

Übungen mit Alltagsgegenständen

Die Sprudelkiste



ÜBUNG: SCHULTERHEBEN

Kombinationen/Variationen: Clean&Press, Übergang zum Nackendrücken

Muskulatur: Kräftigung der Schulter/Nacken

Schwierigkeitsgrad: leicht

Anleitung: stabiler Stand, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, Schulter hinten – Bewegung aus der Schulter, Ellbogen sind am höchsten



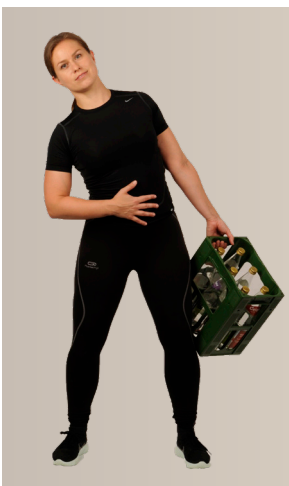
ÜBUNG: RUDERN EINARMIG

Kombinationen/Variationen: Beidarmiges Rudern, auch möglich als Ruderkombination mit unterem Rücken

Muskulatur: Kräftigung des oberen und unteren Rückens

Schwierigkeitsgrad: leicht - mittel

Anleitung: stabiler Stand im Ausfallschritt, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, langer Rücken – Ellbogen rudert eng zurück und an Körperseite vorbei, Hand zieht Richtung Bauchnabelhöhe



ÜBUNG: BAUCH LATERAL

Kombinationen/Variationen: -

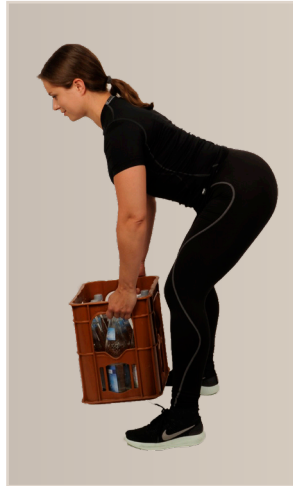
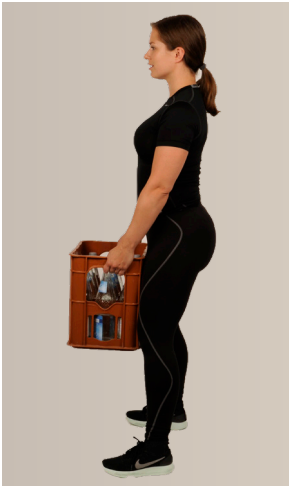
Muskulatur: Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Schwierigkeitsgrad: leicht - mittel

Anleitung: stabiler Stand, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, langer Rücken – Kontrolliertes Nachgeben über die Seite – wie zwischen zwei schmalen Wänden

Übungen mit Alltagsgegenständen

Die Sprudelkiste



ÜBUNG: KREUZHEBEN

Kombinationen/Variationen: als Ruderkombination möglich

Muskulatur: Kräftigung des unteren Rückens

Schwierigkeitsgrad: leicht - mittel

Anleitung: stabiler Stand und locker im Knie, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, Schulter hinten und Brustbein gehoben – Oberkörper geht nach vorne, wie über ein Geländer lehnen



ÜBUNG: WAAGE

Muskulatur: Kräftigung des Rumpfes und der Pomuskulatur

Schwierigkeitsgrad: mittel - schwer

Anleitung: stabiles Standbein, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, Hüfte bleibt parallel, Rücken ist lang und Schulter hinten – ab der Hüfte nach vorne neigen



ÜBUNG: CLIMBER

Kombinationen/Variationen: Kiste höher/tiefer (=schwerer)

Muskulatur: Kräftigung des Rumpfes/Beine

Schwierigkeitsgrad: mittel

Anleitung: Brettposition mit langen Armen, langer Rücken, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule – Knie ziehen zum Oberkörper, Position des Körpers wird so gut es geht gehalten, joggen möglich

Übungen mit Alltagsgegenständen

Die Sprudelkiste



ÜBUNG: LIEGESTÜTZEN ENG

Muskulatur: Kräftigung der Brustmuskulatur und des Trizeps

Schwierigkeitsgrad: mittel - schwer

Anleitung: Brettposition mit langen Armen, langer Rücken, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule – Beugen der Arme eng am Körper, Position des Körpers wird so gut es geht gehalten



ÜBUNG: TRIZEPS STRECKEN

Kombinationen/Variationen: lange Beine

Muskulatur: Kräftigung des Trizeps

Schwierigkeitsgrad: mittel - schwer

Anleitung: langer Rücken, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, Arme sind lang aufgestellt und die Schultern bleiben frei – Ellbogen beugen eng und gehen nach hinten weg



ÜBUNG: BRÜCKE

Kombinationen/Variationen: Variation in der Auflagefläche (weniger=schwerer)

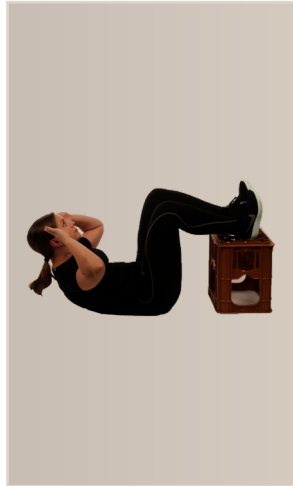
Muskulatur: Kräftigung der Po- und Rückenmuskulatur

Schwierigkeitsgrad: mittel

Anleitung: stabiler und hüftbreiter Stand der Beine, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen, Schultern weg von den Ohren – Po anspannen und Becken zur Decke schieben, dies 20 Sek. halten

Übungen mit Alltagsgegenständen

Die Sprudelkiste



ÜBUNG: BAUCH-CRUNCH

Kombinationen/Variationen: Streckung der Arme hinter den Kopf (gekreuzt)

Muskulatur: Kräftigung der Bauchmuskulatur

Schwierigkeitsgrad: leicht

Anleitung: stabiles und hüftbreites Abstellen der Beine auf der Kiste, Beine dabei im rechten Winkel, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen – Bewegung kommt aus dem Rumpf, Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule



ÜBUNG: BAUCH – KOMBI – NUR FÜR PROFIS

Muskulatur: gesamte Bauchmuskulatur

Schwierigkeitsgrad: schwer

Anleitung: Startposition: Beine befinden sich über der Hüfte mit angebeugten Knien, Kiste gut einklemmen, Bauchdecke zur Wirbelsäule ziehen – Bewegung der Beine führt weg vom Körper Richtung Boden, unterer Rücken wird zum Boden gedrückt, Rückführen der Beine aus der Hüfte und Übergabe der Kiste in Zentrumshöhe, dabei kommt der Oberkörper mit einem Bauch-Crunch entgegen. Rückführen des Oberkörpers, Kiste über den Kopf in Verlängerung führen