



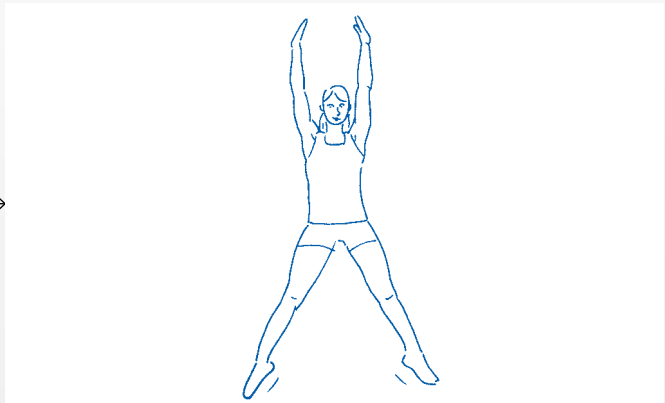
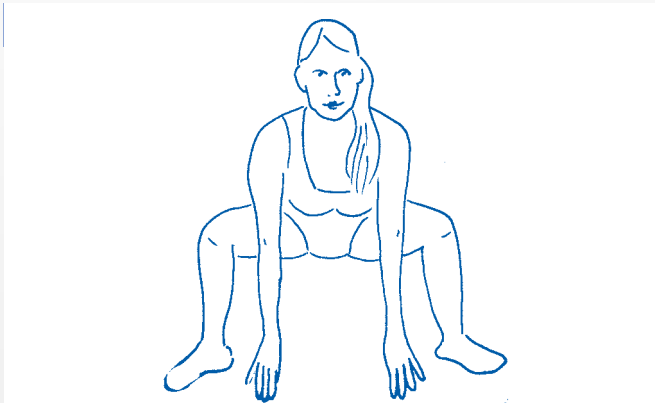
STRECKSPRUNG UND LIEGESTÜTZ-BRÜCKE

PRÄSENTIERT VON

TRANSDERMAL. MARKETLEADER.

Mit dieser Serie von dynamischen Übungen, die Sie zu Hause oder eigentlich überall machen können, möchte die TSG Hoffenheim zu Ihrer Fitness beitragen. Damit die Übungen etwas bringen, sollten sie dreimal pro Woche gemacht werden. Aber nur einmal ist besser als keinmal.

ÜBUNG 1 Strecksprung

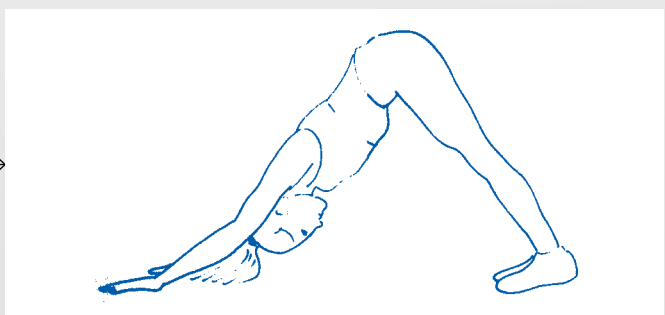
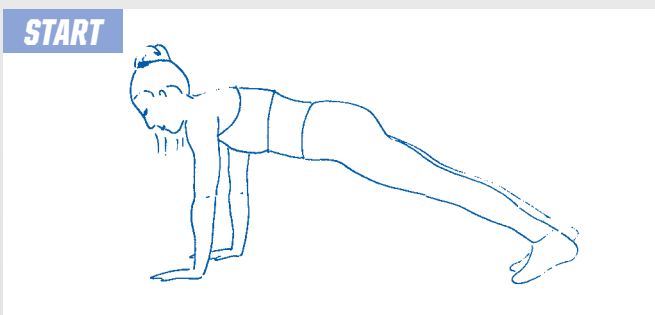


1. Stelle Dich normal hin, die Füße nur in Schulterbreite auseinander gesetzt. Fußspitzen leicht nach außen. Nun gehe in die Kniebeuge. Aber die Kniebeuge nicht zu tief machen, der Po soll auf keinen Fall auf den Fersen aufsetzen. Es soll ein Kniewinkel von 90 Grad oder mehr sein.
2. Die Finger sollten den Boden leicht berühren. Wenn Du das nicht schaffst, nur die Arme möglichst weit zum Boden schieben. Wichtig: Der Rücken soll dabei gerade bleiben. Nun hole mit den Armen kräftig Schwung nach oben und

springe gleichzeitig kräftig hoch. Nicht hart landen sondern mit federnden Knien wieder.

Beachte: Aus der Kniebeuge hoch zu springen (Strecksprung) ist für Ungeübte ziemlich anspruchsvoll. Aber um fit zu werden, ist sie sehr gut geeignet. Übertreibe es nicht, versuche sie mehrfach nacheinander zu machen. Wenn Du sie Hause machst, achte darauf, dass Du genug Platz hast, weil man nicht immer punktgenau landet.

ÜBUNG 2 Liegestütz-Brücke



1. Gehe in den normalen Liegestütz, der in neueren Übungsreihen als Plank (wie Planke) bezeichnet wird. Achte darauf, dass Deine Füße, Hüfte und Schultern in einer Linie sind. Die Hand nicht zu weit vorschieben, sie sollen unter den Schultern sein. Nur die Fußspitzen aufsetzen.
2. Nun geht es darum, den Po in die Höhe zu heben. Die Hände bleiben stehen, aber die Füße senken sich nun ab, bis auch die Fersen auf dem Boden sind. Die Übung ist ideal, um die Beweglichkeit der Schultern zu verbessern. Sie muss nicht schnell, sondern kann bedächtig gemacht werden.

Beachte: Die Liegestütz-Brücke ist fast eine Yoga-Übung. Sie kann auch zu einem Aufwärmprogramm gehören.

Wiederholungen: Mache beide Übungen so oft es geht, nicht zu schnell nacheinander, mit zwei etwas längeren Pausen. Drei Serien mit je fünf Ausführungen, dazwischen zweimal zwei Minuten Pause, wäre ein gutes Anfängerprogramm.