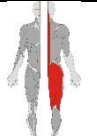

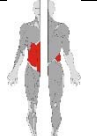

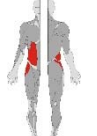

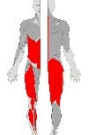

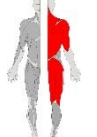

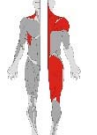

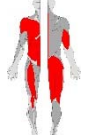



Zu Hause während CORONA – das Übungsprogramm # 1

Zur Vorbereitung eine oder alle der Übungen:

- 5 min rope skipping - Seilspringen
- 5 min Gehen auf der Stelle (evtl. mit Wasserflaschen als Gewicht)
- 3 min Seitwärts springen

Übung			
Beckenlift		Wdh	8 - 10 x Becken anheben
Ü-1			
		Serien	2 - 3
		Variation	Abwechselnd ein Knie strecken
Sit ups gerade		Wdh	8 - 10 x Sit ups
Ü-10			
		Serien	2 - 3
		Variation	Ellenbogen zum gegenüberliegenden Knie führen
Seitlicher Stütz		Wdh	8 - 10 x Becken anheben
Ü-6			
		Serien	2 - 3
		Variation	Becken und Bein anheben
Unterarm -Stützposition		Zeit	20 - 30 sec halten
Ü-13			
		Serien	2 - 3
		Variation	Arm und/oder Bein abwechselnd anheben
Galionsfigur auf dem Boden V		Wdh	8 - 10 x Arme strecken und beugen
Ü-17			
		Serien	2 - 3
		Variation	Beine anheben/paddeln
Vierfüßler diagonal		Wdh	8 - 10 x Arm und gegenüberliegendes Bein strecken
Ü-8			
		Serien	2 - 3
		Variation	Nur ein Bein oder ein Arm strecken
Liegestütz mit abgestützten Knien		Wdh	8 - 10 x Liegestütze
Ü-15			
		Serien	2 - 3
		Variation	Auf den Füßen abstützen

Ausfallschritt - Knie absenken in Schrittstellung		Wdh	10 x Ausfallschritte
Ü-16			
		Serien	2 - 3
		Variation	Arme nach oben strecken im Ausfallschritt
Wadenheben		Wdh	8 - 10 x Ferse anheben
Ü-12			
		Serien	2 - 3
		Variation	einbeinig
Kniebeuge mit Pezziball		Serien	2 - 3
Ü-27			
		Wdh	8 - 10 x Kniebeugen
		Variation	Freie Kniebeugen

Universitätsklinikum Ulm
 Sektion Sport- und Rehabilitationsmedizin
 89075 Ulm
 Germany

Tel : +49 731 500 45350