

Sporthandbuch 2.0



Hallo liebe Vereinsmitglieder,

da der aktuelle Lockdown verlängert wurde, wollen wir euch weiterhin mit einem neuen Sporthandbuch fit halten. Da das erste Sporthandbuch schon eine Weile her ist, wollen wir euch hier mit neuen sportlichen Ideen für zuhause versorgen.

Falls Ihr Lust habt könnt Ihr auch gerne an unseren Online Sportkursen teilnehmen. Nähere Infos findet Ihr auf unserer Homepage. Zudem haben wir auf unserer Homepage Übungsangebote für euch und Spielideen für euch und eure Enkel, die jederzeit abrufbar sind. Wenn Ihr immer auf dem neusten Stand sein wollt, könnt Ihr gerne jederzeit euch in der Geschäftsstelle per E-Mail oder Telefon melden.

Bis dahin haltet weiter durch und bis hoffentlich ganz bald in den Sporthallen.

Sportliche Grüße

Euer VfL Eintracht Hannover

1. Kleine Aufwärmübungen

- Auf der Stelle gehen oder locker laufen → 20 sec
- Arme vorwärts & rückwärts kreisen → 10 mal jede Seite
- Kniehebelauf schnell oder langsam auf der Stelle → 20 sec
- Fuß kreisen → 20 sec jede Seite
- Auf einen Stuhl hinsetzen & dann wieder aufstehen → 10 Wiederholungen

2. Bauch, Beine, Po Übungen

1.) Beinheber (10 Wiederholungen je Seite)

Quelle:

<https://www.pinterest.de/pin/287315651215486835/>

(08.01.2021 12:03 Uhr)



2.) Plank → 20-30 sec halten



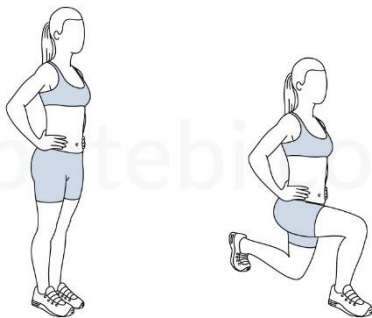
Standard Variante: Stütze dich auf deine Unterarme, so dass sich deine Ellenbogen genau unter den Schultern befinden. Außer den Unterarmen haben nur noch die Fußballen und Zehen Kontakt zum Boden. Beine, Rücken und Hals bilden eine gerade Linie. Der gesamte Körper ist dabei angespannt, der Blick ist nach unten gerichtet.



Leichtere Variante: Lege die Knie nach unten und stütze dein Gewicht auf den Knien ab.

Quelle: <https://www.running-support.ch/news-tipps/trainingstipps/%C3%BCbungen-krafttraining-mit-dem-eigenen-k%C3%B6rpergewicht/> (13.01.2021 13:04 Uhr)

3.) Lunges (Ausfallschritte)



→ 8-10 Wiederholungen je Seite

Quelle: <https://www.spotebi.com/exercise-guide/lunges/> (13.01.2021 14:39 Uhr)

4.) Beinstrecker



Durchführung: Beine im Wechsel durchstrecken, Rücken drückt in die Matte.

→ 8 – 10 Wiederholungen je Seite

Quelle: <https://www.pinterest.de/pin/792000284460838320/> (14.01.2021 16:37 Uhr)

2.) Rückenübungen

1.) Lockerung der Wirbelsäule



Stell dich hüftbreit mit geöffneten Beinen auf die Matte, die Handflächen sind gegeneinandergedrückt. Die Knie sind leicht gebeugt. Kipp das Becken und streck die Arme als Verlängerung der Wirbelsäule nach vorne, bis du eine leichte Hohlkreuzposition erreichst.



Richte anschließend das Becken auf und ziehe den Bauchnabel zum Rücken, die Lendenwirbelsäule ist leicht gerundet.

→ 10 Wiederholungen

Quelle: <https://www.servus-senioren.de/gesundheit/senioren-sport-und-fitness/rueckenuebungen-ruecken-staerken/> (15.01.2021 10:30 Uhr)

2.) Kobra



Lege dich auf den Bauch, die Beine sind geschlossen, die Füße gestreckt. Hebe dann den Oberkörper und die angewinkelten Arme leicht an. Halte die Spannung und atme ruhig weiter.



Stütze die Handflächen auf der Matte ab und strecke die Arme so weit wie möglich. Der Oberkörper wird aufgerichtet, der Blick geht nach oben. Halte die Spannung für einige Sekunden.

➔ 8 – 10 Wiederholungen

Quelle: <https://www.servus-senioren.de/gesundheitsenioren-sport-und-fitness/rueckenuebungen-ruecken-staerken/>
(15.01.2021 12:27 Uhr)

3.) Aufdrehen des Oberkörpers



Strecke im Vierfüßlerstand den linken Arm aus und führe ihn über die linke Schulter, sodass er gerade nach oben zur Decke ragt. Der Blick folgt der Hand. Führe dann die Hand nach einigen Atemzügen zurück zum Boden und wechsle die Seite.

➔ 8 Wiederholungen je Seite

Quelle: [5 Rückenübungen für Zuhause, Aktion Gesunder Rücken \(AGR\) e.V., Pressemitteilung - lifePR](#) (19.01.2021 14:01 Uhr)