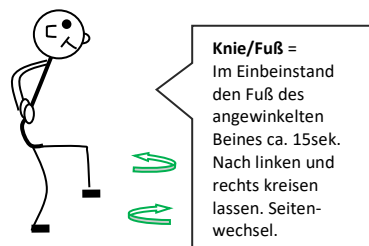
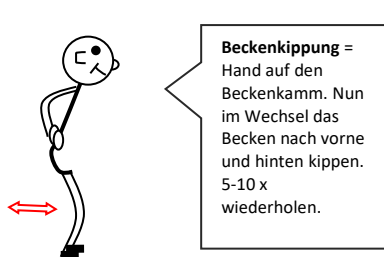
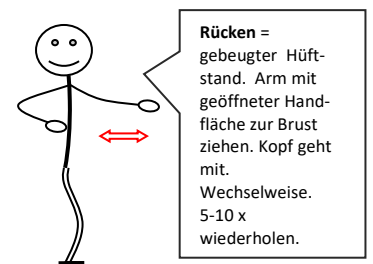
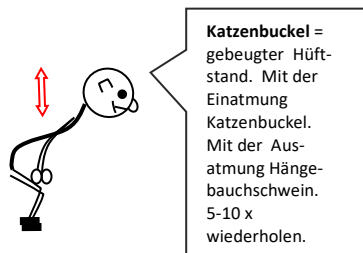
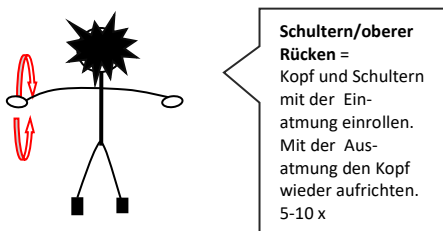
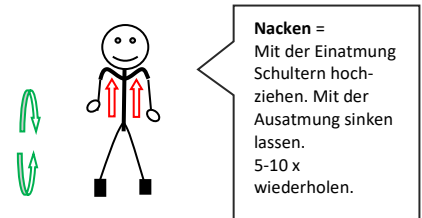
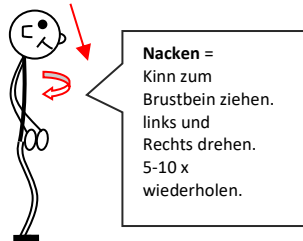
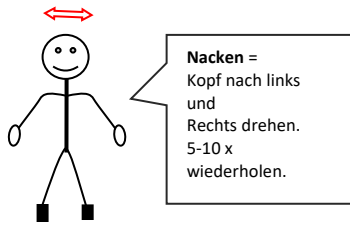


# Herzsport in der Coronakrise

## Herz- Kreislaufübungen

### Mobilisation:



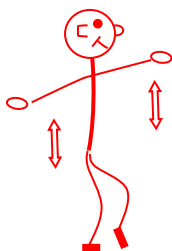
### Aufwärmung:

Je Übung immer ca. 30sek. auf der Stelle walken und die verschiedenen Übungen machen. Dann 1Minute Pause.

Schattenboxen



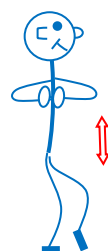
Seitheben der  
Arme hoch/tief



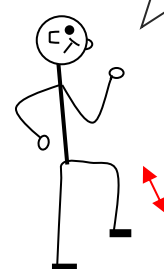
Fäuste kreisen mal  
links mal rechts  
herum



Handflächen aufeinander-  
drücken. Arme nach  
oben/unten bewegen.

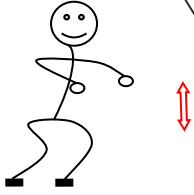


Knie diagonal zum Ellbogen im  
Wechsel hochziehen

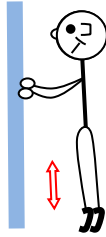


## Kraftübungen:

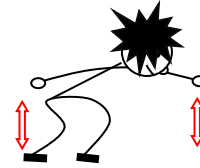
**Kniebeuge** = Mit der Ausatmung tief gehen. Mit der Einatmung wiederaufrichten. Gesäß nach hinten unten ziehen. 5-10x wiederholen



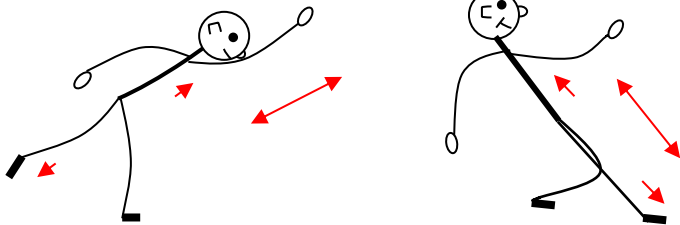
**Wadenmuskulatur kräftigen** = Mit der Ausatmung auf die Zehenspitzen ziehen. Mit der Einatmung wieder sinken lassen. 5-10x wiederholen



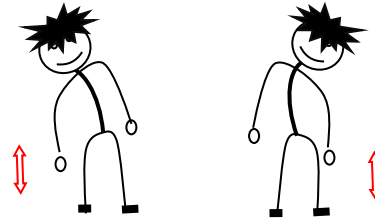
**Rückenmuskulatur kräftigen** = Hüftbreit stehen. Gesäß nach hinten senken. Mit der Ausatmung die Arme heben. Mit der Einatmung wieder senken. 5-10x wiederholen



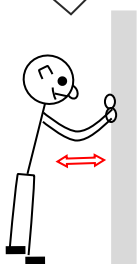
**Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur** = Mit dem Spielbein so weit wie möglich vor und hinter dem Körper auftippen. 5-10x je Seite wiederholen  
**Hinweis:** Versucht die Spannung in der Körpermitte zu halten.



**Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur** = Mit Ausatmung so weit wie möglich nach rechts oder links neigen. Mit der Einatmung wiederaufrichten. 5-10x je Seite wiederholen  
**Hinweis:** Die Knie sind leicht an gebeugt. Das Brustbein ist gehoben. Der Bauchnabel nach innen gezogen.



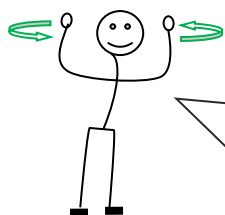
**Liegestütz = Armmuskulatur kräftigen** = Mit der Einatmung Arme beugen und zur Wand sinken. Mit der Ausatmung wieder von der Wand wegdrücken. 5-10x wiederholen  
**Hinweis:** Fersen bleiben am Boden. Rumpfspannung nicht vergessen.



**Rumpfneigung** = Hüftbreit stehen. Nun den Rumpf nach vorne und zurück neigen. 6-8x wiederholen

**Hinweis:** Nehme nun wahr, wie flexibel du in Deiner Wirbelsäule bist.

## Dehnung/Entspannung:



**Rumpfrotation** = Den Rumpf locker von links nach rechts drehen. 6-8x wiederholen.

**Hinweis:** Das Becken ist fixiert. Spüre wie der Bauchnabel an der Wirbelsäule andockt. Spüre Deine Stabilität, Dein Aufrichten in der Brustwirbelsäule.



**Strecken** = Im Wechsel den rechten und den linken Arm zur Decke strecken und mit der Ausatmung den Rumpf zur Seite neigen. 6-8x wiederholen.

**Hinweis:** Das Becken bleibt stabil. Dehnt dabei die faszialen Strukturen.

