MTV BRAUNSCHWEIG

–

LEIH‘ DICH FIT

#DeinMTV
#MTVBraunschweig

www.mtv-bs.de

Liebes Mitglied,

wir freuen uns, dass Du unseren Materialverleih während der Corona-Pause in Anspruch nimmst und weiterhin großen Wert auf Dein Wohlbefinden, sowie Deine körperliche Fitness legst.

Mit unserem Übungskatalog wollen wir Dir auf den nächsten Seiten Möglichkeiten darstellen, worauf Du jeweils bei einer korrekten Übungsausführung achten solltest.

Das Wichtigste aber ist: Hab‘ Spaß dabei und führe die Übungen mit Freude an der Bewegung aus!

Falls Du noch weitere Anregungen benötigst oder Fragen zu den einzelnen Übungen hast, kannst Du Dich gerne per E-Mail an news@mtv-bs.de wenden!

Bleib‘ gesund,

Dein MTV!

#DeinMTV
#MTVBraunschweig

Brasils

(Kräftigung der Schulter- und Beinmuskulatur)

1. Stell Dich Schulterbreit hin und gehe dabei in die Hocke.

2. Mit gestreckten Armen machst Du jetzt kurze schnelle Bewegungen nach oben und unten.

3. Nach 30-45 Sekunden hast Du Dir eine Pause verdient.

#DeinMTV
#MTVBraunschweig

Federball

(Geschicklichkeitsübung)

Versuche, den Federball so oft wie möglich mit dem Fuß in der Luft zu jonglieren.

#DeinMTV
#MTVBraunschweig

Flowing Pads

(Kräftigung der Arm- und Brustmuskulatur)

1. Gehe in die Liegestütz-Position und beuge Deine Arme so als würdest Du einen Liegestütz machen.

2. Bleib‘ mit einem Arm in dieser Position und führe die andere Hand nach vorne. Gehe nun wieder haltend in die Liegestütz-Position und mach‘ das Ganze mit der anderen Hand.

3. Danach führe Deinen einen Arm zur Seite und natürlich auch mit dem anderen Arm.

#DeinMTV
#MTVBraunschweig

Frisbee

(Geschicklichkeitsübung)

1. Der Daumen liegt auf der Scheibenoberseite und die restlichen Finger unter dem Rand. Die Scheibe wird nicht vor dem Körper geworfen, sondern der Oberkörper wird so abgedreht, dass mit dem Wurfarm seitlich vom Körper ausgeholt werden kann.

2. Nach der Ausholbewegung seitlich des Körpers wird der Arm mit geringem Krafteinsatz in Wurfrichtung vorgeschwungen. Am Ende des Schwungs wird das Frisbee aus dem Handgelenk in Richtung Wurfziel geschnellt und im selben Moment losgelassen.

#DeinMTV
#MTVBraunschweig

Hanteln

(Schultermuskulatur)

1. Nimm Deine Arme zur Seite hoch, sodass Du eine Waagerechte bildest.

2. Führe jetzt Deine Arme langsam nach oben und drehe dabei Deine Arme so, dass die Handfläche mal oben und mal unten ist.

3. Oben treffen sich nun beide Hände. Danach wieder drehenderweise nach unten führen. Diese Übung kannst Du 10-mal wiederholen.

#DeinMTV
#MTVBraunschweig

Igelball

(Massage)

Stell‘ Dich mit dem Rücken an die Wand und rolle den Ball hoch und runter, damit Du eine leichte Massage verspürst.

#DeinMTV
#MTVBraunschweig

Jacaranda-Ball

(Core-Training)

1. Strecke Deine Beine gerade in die Höhe, sodass Deine Beine und Dein Oberkörper ungefähr einen 90°-Winkel bilden.

2. Nimm den Jacaranda-Ball und führe den Ball kreisend um deine Beine.

3. 10-mal zur einen Seite und 10-mal zur anderen.

#DeinMTV
#MTVBraunschweig

Klangstäbe

(Rhythmus)

1. Nimm einen Stab in eine Hand und den anderen hältst Du in der anderen zwischen Unterarm und Fingerspitzen.

2. Jetzt kannst Du mit den Stäben im Rhythmus musizieren.

#DeinMTV
#MTVBraunschweig

Redondo-Ball

(Propriozeptorisches Training)

1. Leg‘ dich auf einen bequemen Untergrund und winkle Deine Beine an. Mit Deinen Beinen drückst Du den Redondo-Ball in der Mitte zusammen.

2. Bringe jetzt Dein Becken nach oben, sodass Dein Körper eine gerade Linie bildet. Halte diese Position für ein paar Sekunden und geh‘ danach wieder nach unten, jedoch ohne den Boden zu berühren.

3. Kurz bevor Du den Boden berührst, bring‘ Dein Becken wieder nach oben. Diese Übung wiederholst Du 10mal.

#DeinMTV
#MTVBraunschweig

Sandsäckchen

(Koordination, Hüftmuskulatur)

1. Setze Dich auf einen Stuhl und lege ein Sandsäckchen auf Deinen Kopf.

2. Stehe insgesamt 20mal auf und setz Dich wieder hin, ohne dass das Sandsäckchen runterfällt.

#DeinMTV
#MTVBraunschweig

Seil

(Schultermobilisation)

1. Spanne das Seil hinter Deinem Rücken und mache Bewegungen nach links und nach rechts.

2. Mache diese Übung 15mal zur einen und 15mal zur anderen Seite.

#DeinMTV
#MTVBraunschweig

Springseil

(Beinmuskulatur)

1. Um die richtige Länge für das Springseil zu haben, muss das Ende auf der Hohe Deines Brustbeins sein.

2. Versuche in 60 Sekunden so oft wie möglich zu springen.

#DeinMTV
#MTVBraunschweig

Stabiband

(Schultermuskulatur)

1. Halte das Stabiband mit leichter Spannung waagerecht in die Höhe.
Führe nun das Stabiband langsam nach unten. Du wirst merken, dass es schwerer wird.

2. Führe das Band soweit, bis es ungefähr auf der Höhe Deiner Schultern ist.

3. Halte diese Position für ein paar Sekunden, bevor Du die Arme wieder langsam nach oben bewegst. Wiederhole diese Übung 10mal.

#DeinMTV
#MTVBraunschweig

Tube

(Bein- und Schultermuskulatur)

1. Gehe leicht in die Hocke und stelle Dich Schulterbreit hin, sodass du auf dem Tube stehst.

2. Stelle Dich nun gerade hin und halte die Griffe auf der Höhe Deiner Schultern.

3. Strecke nun Deine Arme nach oben aus. Du wirst merken, dass Spannung auf dem Tubes herrscht.

4. Versuche einen flüssigen Bewegungsablauf durchzuführen und wiederhole diese Übung 10mal.