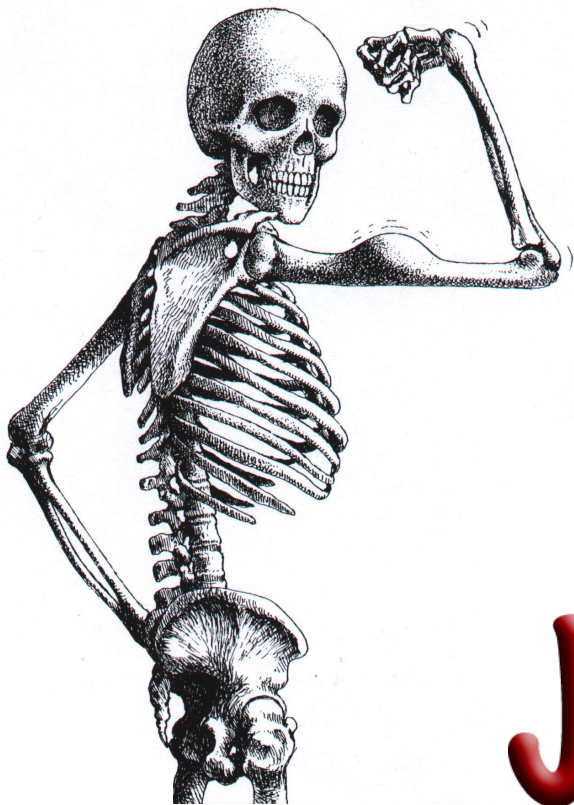


# WÖRNIS Fitnesssempfehlung



Hallo liebe Sportschülerinnen und Sportschüler,

es gibt nichts „Blöderes“, als den ganzen Tag nur rumzusitzen. Deshalb bekommt ihr von mir auch in Sport ein paar **Empfehlungen**, die ihr auch über die Osterferien hinaus beherzigen solltet:





- (1) Wenn möglich, einmal tgl. **15-30min Bewegung** (Spaziergehen, Joggen,...) **an der frischen Luft**
  
- (2) Jeden 2. Tag **Fasziendehnprogramm** <https://youtu.be/5BkTZWVti1M> durchführen (Dauer ca. 15 Minuten )-  
Das Faszienprogramm ist auch noch einmal in Bildern angehängt
  
- (3) Jeden 2. Tag (im Wechsel zum Faszienprogramm) **Kräftigungsprogramm** durchführen (Dauer ca. 15 Minuten)  
<https://www.youtube.com/watch?v=EKJoeNhkNzU>

Solltet ihr Fragen haben, könnt ihr euch gerne bei mir melden.  
([lars.woerner@jakob-mankel-schule.de](mailto:lars.woerner@jakob-mankel-schule.de))

Lars Wörner

## FazienStretching

Halte jede Position für 4-8 Atmezüge (in den Bauch atmen) und führe es 2-3 mal in der Woche durch!  
 Immer tief in den Bauch ein und aus atmen, Übungen langsam durchführen

1		<p>Hüfte fest. Hüfte darf nicht kippen „Bis zur Brust in eine Röhre fest einbetoniert“          Stretch bis in die Hüfte spüren</p>
2		<p>Arme + Hände strecken, Langsam nach vorne beugen bis Handflächen auf dem Boden sind, Knie bleiben gestreckt, Unten tief in den Bauch ein und ausatmen</p>
3		<p>Fußsohle flach auf dem Boden, Hände ablegen, Ellenbogen zum Boden, Hüfte nach oben, Beine strecken, Brust zum Boden ziehen          Gleiche Übung wiederholen aber Arme weiter nach vorne schieben</p>
4		<p>Hüfte ablegen, Hüfte sollte möglichst am Boden liegen, Schultern zurück ziehen, Brust raus, Fußspitzen nach oben zum Hinterkopf ziehen, Kopf nach hinten zur Fußspitze, Kopf in den Nacken</p>

5



Andere Seite



Arme schulterbreit auf den Boden, Fußspitzen aufstellen, Ferse nach hinten schieben, Knie strecken, Arme nach vorne strecken, Körper soweit es geht auseinander ziehen





Rechtes Bein anheben so hoch es geht, Rechtes Bein gestreckt über das Linke legen und auf Boden ablegen, Beide Beine strecken, nach hinten wegschieben,

Zurück gleicher Ablauf, gleiche Bewegung zurück

6



Auf die Knie setzen, Hintern Richtung Ferse, Hände nach oben drehen, Handflächen nach vorne schieben, Brust zum Boden, Arme nach vorne schieben, Hüfte nach hinten

7		<p>Knie schließen, langsam vorsichtig auf die Füße setzen, Fußspann dehnen</p>
8		<p>Wieder auf die Füße setzen, Hände nach hinten zeigen aber nach vorne zu den Fußspitzen, Arme strecken, Brustkorb rausschieben, Knie nach vorne zum Boden ziehen</p>
9		<p>Hin setzen, Knie strecken, Fußspitze ranziehen, Brust raus, Arme anheben, Ferse schiebt nach vorne, Handflächen nach außen, Handballen drücken vom Körper weg</p> <p>Mit Nase zum Bauchnabel, Schulterblätter raus schieben, Arme raus,</p>
10		<p>Gleiche Übung wie eben, Jetzt Nase zu den Fußspitzen schieben, Hände nach außen drücken</p>

11



Andere Seite



Auf den Rücken legen, Arme ausstrecken, Fußspitze ranziehen, Ferse schiebt nach unten, Knie gestreckt, Ellenbogen strecken, Handflächen nach oben, Handflächen nach außen schieben,

Knie ranziehen

Ferse nach oben schieben/Strecken, Fußspitze zeigt zum Körper

Finger nach vorne drehen, Oberes gestrecktes Bein über die Seite ablegen, Beide Schultern bleiben am Boden, Beide Beine bleiben gestreckt

Gleicher Weg zurück

12



Arme zur Seite, Handflächen auf dem Boden, in die Kerze gehen

Fußspitze ablegen

Knie neben dem Ohr ablegen

Gleicher Weg über Kerze zurück