

Sport in der Corona-Zeit

Selten ist das Thema Sport so in den Mittelpunkt gerückt, wie während der jetzigen Situation, der Corona Pandemie. Die Fitnessstudios waren geschlossen und jegliche Art von Einzel- oder Mannschaftssport in der Öffentlichkeit wurde unterbunden, um das Infektionsrisiko zu senken. Trotzdem sollte darauf geachtet werden, dass, auch wenn wir in unseren Möglichkeiten momentan sehr eingeschränkt sind, genügend Sport betrieben wird. Ausreichender Sport stärkt beispielsweise das Immunsystem und bringt das Herzkreislaufsystem in Schwung. Diesem kommt gerade jetzt eine besondere Bedeutung zu, da sich ein gesunder, trainierter Organismus eher gegen ein solches Virus zur Wehr setzen kann, als ein untrainierter. Regelmäßiger Sport sorgt außerdem für Ausgeglichenheit und körperliche Fitness, fördert also sowohl das psychische als auch das physische Wohlbefinden eines jeden Einzelnen.

Da im Moment ja kein Sportunterricht stattfinden kann, haben wir, das P-Seminar Sport der Q11, euch die Suche nach einem Workout erleichtert, und ein paar Übungen zusammengestellt, die ihr ganz einfach ohne weitere Utensilien zuhause durchführen könnt. Wir wünschen euch viel Spaß beim Sporteln daheim, auf dass wir uns hoffentlich bald alle wieder in der Schule sehen.

Nun zu den Übungen, die ihr parallel zur Beschreibung durchführen und/oder unter folgendem Youtube-Link ansehen könnt:

<https://www.youtube.com/watch?v=c1A45LuuWhE>

1. Cat-Cow

Um diese Übung auszuführen, muss man sich im Vierfüßlerstand auf den Boden knien. Achte darauf, dass die Handgelenke und Schultern eine Linie bilden. Dasselbe gilt auch für die Knie und die Hüfte. Nun muss man den Rücken nach unten durchdrücken (Cow-Pose). Danach sollte man in die Cat-Pose gehen. Das heißt, man drückt seinen Rücken wieder nach oben durch, sodass er einen Katzenbuckel bildet. Bei dieser Übung spielt die Atmung auch eine große Rolle, denn man sollte darauf achten, dass man in der Cow-Pose einatmet und bei der Cat-Pose wieder ausatmet. Außerdem sollte man auf das segmentale Auf- und Abrollen der Wirbelsäule achten. Cat-Cow dient dazu, dass die Wirbelsäule mobilisiert wird.

2. HWS-Rotation

Hier legt man sich flach auf den Bauch auf den Boden und dreht nun den Kopf von einer Seite zur anderen. Dabei sollte man darauf achten, dass die Kopfseite für einen Moment flach auf den Boden liegt. Man sollte kein krampfhaftes Drehen erzwingen, da dies schlecht für die HWS sein könnte. Wie der Name schon sagt, dient die Übung dazu, dass die Halswirbelsäule mobilisiert wird und so mehr Beweglichkeit entsteht.

3. BWS-Rotation und Lateralflexion

Für diese Übung kniet man sich hin und verschränkt beide Hände hinter dem Kopf. Nun dreht man den Oberkörper nach links und dann weiter nach hinten unten und wieder zurück. Anschließend führt man die Bewegung auch nach rechts aus. Wie bei der vorhergehenden Übung sollte man ebenfalls darauf achten, dass man nichts erzwingt und nur so weit dreht, wie man kann. Außerdem ist wichtig, dass bei dieser Übung nur die Wirbelsäule gedreht wird und nicht das Becken. Diese Übung dient der Mobilisierung der Brustwirbelsäule.

4. Sprinter-Krieger

Beim Sprinter Krieger kniet man sich auf das eine Bein und stellt das andere Bein angewinkelt vor sich auf (90 Grad Winkel im Knie), die Arme zeigen gestreckt nach oben Richtung Decke. Anschließend nimmt man die Hände nach unten, stützt diese neben dem vorderen Fuß auf und drückt das vordere Bein durch. Das hintere Bein streckt man ebenfalls. Diese Position hält man einige Sekunden und kehrt dann wieder in die Ausgangsposition zurück. Diese Übung dehnt abwechselnd den Hüft- und Beinbeuger.

5. Hüft-CARs

Man stellt sich hüftbreit hin, hebt ein Bein und winkelt dieses auf Hüfthöhe (90 Grad) ab, dreht dieses langsam zur Seite und nach hinten und bewegt es anschließend auf dem gleichen Weg wieder zurück zur Ausgangsposition. Anschließend wiederholt man die Übung mit dem anderen Bein. Dabei sollte man beachten, dass man die Wirbelsäule nicht dreht. Diese Übung wird leichter, wenn man den Bauch und den Po anspannt und sich dabei noch an etwas festhält. Diese Übung mobilisiert die Hüfte und beugt so Muskelverkürzungen vor.

6. Schulter-CARs

Bei dieser Übung stellt man sich hüftbreit hin und die Arme hängen locker nach unten, die Handflächen zeigen zum Oberschenkel. Nun beginnt man einen gestreckten Arm langsam nach hinten zu kreisen, bis die Handaußenfläche den Oberschenkel berührt und führt den Arm dann wieder zurück. Anschließend wird die Übung auch mit dem anderen Arm ausgeführt. Die Schulter-Cars dienen der Mobilisierung der Schulter.

7. Die Taube

Bei der letzten Übung legt man sich ausgestreckt in Bauchlage auf den Boden. Ein Bein führt man angewinkelt unter dem Bauch durch. Das führt dazu, dass der Po gedehnt und zusätzlich der untere Rücken mobilisiert wird. Man sollte dabei beachten, dass man den Spann des hinteren Beines in den Boden drückt.