

GFS - Gesundheit, Fitness, Sport

Ihr Partner für Bewegung, Freizeit und Leistung

Gesundheitspflege

- ⇒ Prävention / Rehabilitation
- ⇒ Seniorenprogramme
- ⇒ Gesundheitsprogramme

Freizeitsport

- ⇒ Kraftsport
- ⇒ Ausdauersport
- ⇒ Sportspiele

Leistungssport

- ⇒ Mit dem Ziel der maximalen Leistung

PROGRAMM / Kursname: PAUSEN-Programm

- ⇒ Gesundheitsprogramme: **PRÄVENTIVE-FUNKTIONSOPTIMIERUNG - Fitness 1**
- ⇒ Sonstiges: **für Leistungsstarke**, ohne gravierende Schäden am Bewegungsapparat und mit gesundem Herz- Kreislaufsystem

Achten Sie bitte auf ein sicheres und angenehmes Trainingsumfeld. Alle Übungen des Programms werden eigenverantwortlich durchgeführt. Es können keine Ansprüche oder Haftungen jedweder Art daraus abgeleitet werden.

08. November 2020

Ausarbeitung für GPV 1991 e.V. / GSV 2003 e.V.

Patricia Gilbert + Roland Sensenstein für den Kurs: Präventive Funktionsoptimierung. Teilnehmer der Kurse Wirbelsäulentraining, Halswirbelsäulentraining können in diesem Programm auch ein Angebot finden.

Ein Programm wie **PFO-Fitness 1** ist für die fitten und jüngeren Teilnehmer im Verein konzipiert. Eine gesteigerte Intensität in Kombination mit einem hohen Belastungsumfang ist typisch für die Trainingsstufe in einem Gesundheitsgesamtprogramm, deutlich abgegrenzt von den Programmen der Gesundheitspflege und der Senioren. Die Zielsetzung ist klar leistungsorientiert. Es strengt an und belastet!

Eine weiche Unterlage, eine Matte und ein Handtuch werden benötigt. Sie arbeiten etwa 40-50 Minuten.

B: Beschreibung der Übung

K: Korrekturen, Fehlerhinweise

H: Hinweise zur Ausführung und Beachtung

EINSTIMMUNG: CORONASCHWÄTZCHEN



WICHTIG

Dieses Programm bietet auch Übungen, bei denen die Schonung der Gelenke nicht im Mittelpunkt steht. Es geht um hohe gymnastische Intensität, woraus eine doch mittlere bis hohe Belastung des aktiven und passiven Bewegungsapparates resultiert.

Auch ein sinnvolles Programm für Personengruppen, die aktiv in verschiedenen Sportarten sind.

Also nicht für Personen, mit Problemen im Bereich des Bewegungsapparates, mit künstlichen Gelenken und chronischen Schmerzen.

AUFWÄRMUNG 1: ANFANGSPOSITION



ENDPOSITION



B: Wir beginnen aus der entspannten Rückenlage. Immer links/rechts im Wechsel ein Bein zur Brust ziehen wie in der Endposition dargestellt. Direkt unterhalb des Knies mit den Händen fixieren und gleichmäßig und langsam heranziehen.

K: Nicht die Atmung pressen, sondern versuchen gleichmäßig durch zu atmen. Kein Ruck oder Schwung, kein Federn. Ein leichtes Ziehen in der Muskulatur ist o. k. aber keine Schmerzen. Das gilt auch für die folgenden Übungen im Aufwärmteil dieses Programms.

H: Etwa 3-5x pro Bein, Endposition 15 Sek. halten. Sie sollten spüren, wie das Becken sich lockert.

Sie kalkulieren bitte auch, dass man bei dieser Trainingsbelastung schwitzt. Eine Wasserflasche sollte bei dieser Arbeitsweise immer bereitstehen und man sollte häufig und regelmäßig in kleinen Mengen trinken.

AUFWÄRMUNG 2: ANFANGSPOSITION**ENDPOSITION**

B: Aus dem Sitz mit gestreckten weit geöffneten Beinen locker nach vorne gehen, bis die gestreckten Arme die Fußspitzen erreichen.

K: Wie bei Aufwärmübung 1. und zusätzlich Rücken nicht krümmen, die Beine nicht beugen!

H: Endposition 15 Sek. halten. 3x wiederholen.

AUFWÄRMÜBUNG 3 ANFANGSPOSITION**ENDPOSITION**

B: In der Rückenlage das gerade nach oben gestreckte Bein, an der Beinrückseite gefasst, langsam zur Brust ziehen.

K: Wie bei Aufwärmübung 1. und außerdem Arbeitsbein absolut gerade halten!

H: Endposition 15 Sek. halten. 3x je Bein wiederholen.

Die Aufwärmung ist abgeschlossen und nun kommen wir zum Belastungsteil. Der Umfang ist bewusst sehr hoch gewählt, eine Ermüdung der Muskulatur gewünscht. Einige Übungen gestalten sich anspruchsvoll. Sollten bei einzelnen Übungen Schmerzen auftreten, dann lassen Sie diese einfach weg.

ÜBUNG 1 ANFANGSPOSITION**ENDPOSITION**

B: Stand mit seitlich gestreckten Armen. Vorbeugung bis zur Endposition gerader Rücken.

K: Der Rücken sollte möglichst gerade bleiben, die Beine können etwas gebeugt werden. Es ist wichtig die Arme als Verlängerung des Rückens zu sehen - also Hand und Ellenbogen auf Kopfhöhe!

H: 10 Beugungen, Endposition immer 10 Sek. halten, ohne Pausen dazwischen. Das strengt sehr an, muss aber so sein! Direkt weiter mit Übung 2 - keine Pause.

ÜBUNG 2 ANFANGSPOSITION



ENDPOSITION



- B:** Schrittposition, dann die Beine so beugen, dass das hintere Knie den Boden berührt. In der Endposition sind die Arme zur Seite gestreckt.
- K:** Oberkörper gerade halten. In der maximalen Beugung des vorderen Beines ist das Knie immer hinter der Fußspitze, wichtig zur Entlastung des Knies.
- H:** 1. Durchgang: 5 Beugungen pro Bein, 2. Durchgang: 10 Beugungen pro Bein, 3. Durchgang 15 Beugungen pro Bein - dazwischen nicht mehr als 1 Min. Pause. Direkt weiter mit Übung 3 - keine lange Pause.

ÜBUNG 3 ANFANGSPOSITION



ENDPOSITION



- B:** Schräger Liegestütz, auch "Damenliegestütz" genannt. Knie sind am Boden.
- K:** Das Hand- und Ellenbogengelenk wird hier doch belastet, bei Schmerzen nicht zu tief absinken. Je näher die Ellenbogen zum Oberkörper gehen, desto anstrengender wird der Liegestütz.
- H:** 1. Durchgang: 5 Liegestütz 2. Durchgang: 10 Liegestütz 3. Durchgang 15 - dazwischen nicht mehr als 30 Sek. Pause. Direkt weiter mit Übung 4 - keine lange Pause.

ÜBUNG 4 ANFANGSPOSITION



ENDPOSITION



- B:** Stand mit den Armen in der Seithalte. Dann möglichst tief in den Hocksitz absinken, Arme in Vorhalte und wieder aufrichten in die Anfangsposition.
- K:** Bei dieser maximal tiefen Kniebeuge ist die Gelenkbelastung für das gesamte Knie groß. Daher wird die Übung langsam und kontrolliert ausgeführt. Kein Fallenlassen des Körpers, kein Ruck, kein Nachfedern. Diese komplexe Übung wird mit konstanter Körperspannung ausgeführt.
- H:** 25 Kniebeugen, 30 Sek. Pause, noch mal 25 Kniebeugen. Direkt weiter mit Übung 5 - keine lange Pause.

ÜBUNG 5 ANFANGSPOSITION

ENDPOSITION



- B:** Klassischer Liegestütz. Auch "Männerliegestütz" genannt. Knie sind weg vom Boden.
- K:** Darf nicht in den Hand-, Ellenbogen- und Schultergelenken schmerzen. Den Armwinkel so wählen, dass die Übung durchgeführt werden kann. Je näher die Ellenbogen zum Oberkörper gehen, desto anstrengender wird der Liegestütz.
- H:** 3x 3 Liegestütze. Arme und Hände durch Ausschütteln gut lockern

3 Minuten Pause!!! Trinken!! Auf die nächsten Übungen freuen!? Training tut manchmal weh, eigentlich immer so ein bisschen. Wie schon obenstehend erwähnt - ein leistungsorientiertes Programm.
Pause - dann kommt....ja.....ganz was Schweres!!!!

ÜBUNG 8: POSITION 1

2

3



4 A

4 B

4 C



- B:** Die Yogaübung "Tauben" - Balance und Koordination auf höchstem Niveau!
Position 1:
 Stand in Spannung, hängende Arme, Handflächen nach vorne.
Position 2:
 Ein Bein wird angewinkelt und über dem Standbeinknie angelegt, die Arme wandern nach hinten.
Position 3:
 Die Hände finden sich hinter dem Rücken zum Flechtgriff (die Finger greifen ineinander) und der Oberkörper verlagert sich nach vorne.
Abbildung 4 A/B/C:
 Zeigt die Endposition aus verschiedenen Blickwinkeln.
 Die Arme werden möglichst gerade himmelwärts gestreckt. Das Standbein darf sich beugen.
- K:** Ohne maximale Konzentration geht gar nichts. Während der gesamten Übungsausführung langsam und kontrolliert atmen. Achten Sie auf eine weiche Unterlage - Tauben stürzen auch einmal ab.
- H:** 1-2 Durchgänge mit dem linken Bein, 1-2 Durchgänge mit rechts. Die Endposition etwa 10 Sek. halten
 Keine besonderen Hinweise, da ist jeder froh, wenn es einigermaßen funktioniert. Wenn jetzt eine weitere Person "Ihre Taube" fotografiert, kann das sehr interessante Dokumentationen verschiedener "Taubenbilder" ergeben.

ÜBUNG 8 ANFANGSPOSITION**ENDPOSITION**

- B:** Wer die vorherige Übung nicht konnte - hier eine einfachere Yogaübung: "der sterbende Altgeier" (SensiYoga-Eigenkreation). Einbeinstand mit angelegtem Fuß und die Arme in der Seithalte (Geier schwebt...). Das angelegte Bein und die Arme verlagern sich nach vorne bis der Geier gerade noch stehen kann (Geier im Anflug...).
- K:** Wer hier richtig "geiert" wird spüren, dass es ziemlich anstrengt und das Halten der Balance schwieriger ist als es aussieht. Das Standbein wird maximal gefordert.
- H:** Endposition etwa 45 Sek. halten, links/rechts im Wechsel...
Dann die komplette Übung mit geschlossenen Augen wiederholen (aufpassen, dass der Geier nicht abstürzt...).

ABSCHLUSS

Jetzt ganz entspannt hinlegen - Sie versuchen, alle Muskeln zu lösen, 90 Sekunden nur auf die Atmung konzentrieren! Dann langsam aufsetzen und nicht gleich aufstehen.

Nun haben Sie es geschafft, es war ein echt anstrengendes, komplexes und lustiges Programm!

Es hat Ihnen hoffentlich ein wenig Spaß gemacht? So sollte es sein. Wir haben dieses Programm für Sie sehr gerne erstellt. Das Arbeiten an der körperlichen Leistungsfähigkeit ist immer positiv. Ein mehr an Lebensqualität und Selbständigkeit ist das Geschenk, dass Sie sich durch Ihre intensive Trainingsarbeit selbst machen. Lassen Sie sich in dieser doch außergewöhnlichen Zeit die gute Laune nicht verderben!

Mit sportlichem Gruß **und bleiben Sie gesund!**



Tochterraube + Geierweibchen

Gesundheitspflege-Vereinigung 1991 e.V. / Raunheim

Vereinshomepage: www.gpv1991ev.de

Gesundheitssport-Vereinigung 2003 e. V. / Flörsheim

Vereinshomepage: www.gsv2003ev.de

Auf den Homepages der Vereine finden Sie zukünftig weitere Programme. Bitte nutzen Sie diese für Ihr Training zuhause.