

## PROGRAMM / Kursname: PAUSEN-Programm

⇒ Prävention / Rehabilitation: **BASIS-TRAINING 1**

⇒ Sonstiges: **für Alle**, die sich ohne Probleme hinlegen und aufstehen können

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.

10. Mai 2021

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

Patricia Gilbert + Roland Sensenstein: Geeignet für alle Personengruppen. Das Arbeiten in der Rückenlage und das schmerzfreie Aufstehen sollten gegeben sein.

Das Programm verstehen wir als Basis-Aktivierung, um nach längeren Ruhezeiten, wie z.B. in den Wintermonaten, im Lockdown, auch nach Erkrankungen, wieder eine Grundfitness aufzubauen. Wenn Sie dieses Programm zwei- bis dreimal pro Woche ausführen, werden Sie eine deutliche Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit registrieren.

Das besondere an diesem Programm ist seine variable, an die persönliche Leistungsfähigkeit anpassbare Ausführungsmöglichkeit. **Doch bitte übernehmen Sie sich nicht - jeder sollte so arbeiten, wie er es ohne Schmerzen und Überforderung kann.**

Eine weiche Unterlage/Sportmatte, ein Theraband und ein Handtuch werden benötigt. Eventuell ein Stuhl. Sie arbeiten etwa 20-50 Minuten. Je nach der gewählten Belastungsstufe.

**B:** Beschreibung der Übung

**1.-4.:** Belastungsstufen

**K:** Korrekturen, Fehlerhinweise

**H:** Hinweise zur Ausführung und Beachtung

### GANZ WICHTIG

**Dieses Programm bietet verschiedene intensive Möglichkeiten der Ausführung - Es ist ein Stufenprogramm,** kann somit von einer sehr großen Personengruppe durchgeführt werden. Man kann die Intensität auf die individuellen Bedürfnisse anpassen - das geht ganz einfach:

#### 1. Jede Übung 1-2x versuchen und Spaß haben

Der Versuch ist das Ziel, Spaß haben und wenn etwas nicht funktioniert - kein Problem, auf zur nächsten Übung.

- Für weniger Geübte, auch zum Kennenlernen der Übungen.

#### 2. Jede Übung mit 3-5 Wiederholungen

Jede Übung kontrolliert 3-5 mal durchführen.

- Ein leichtes Basistraining, geeignet für fast jeden. Unsere Empfehlung für die erste Trainingseinheit mit diesem Programm.

#### 3. Variable Wiederholungen

Alle Übungen im ersten Durchgang mit 3-5 Wiederholungen und beim zweiten Durchgang mit 10 Wiederholungen.

- Hier wird es schon sportlich. Der Kreislauf wird dabei deutlich gefordert.

#### 4. Power Programm

Hier wird es schon anstrengend und auch das Herz-Kreislaufsystem kommt richtig auf Touren. Nur was für Fitte - nicht überlasten!

2-3 Durchgänge mit allen Übungen - immer 10 Wiederholungen.

- Der Kalorienfresser! Hier bekommen auch Fitte und Sportliche Muskelkater. Drei Durchgänge für die Ehrgeizigen - trinken nicht vergessen!

**Jetzt entscheiden Sie, welche Variante Ihnen gefällt und dann geht es los.....**

**ÜBUNG 1 ANFANGSPOSITION**



**ENDPOSITION**



- B:** Entspannte Rückenlage mit angestellten Beinen, Hände auf dem Brustbein. Dann geht der Oberkörper hoch bis zur Endposition.  
**K:** Wichtig ist die gleichmäßige Atmung während der Ausführung. Nicht ganz aufrichten, kein Schwung.  
**H:** 1. 1-2x  
2. 3-5x  
3. 1. Durchgang 3-5x / 2. Durchgang 10x  
4. 1. Durchgang 10x / 2. Durchgang 10x / 3. Durchgang 10x

**ÜBUNG 2 ANFANGSPOSITION**



**ENDPOSITION**



- B:** Rückenlage, Beine angestellt. Dann Po maximal hochdrücken.  
**K:** Auf den Winkel Oberschenkel-Unterschenkel achten, Füße nicht zu weit nach vorn setzen.  
**H:** 1.-4. wie Übung 1

**ÜBUNG 3 ANFANGSPOSITION**



**ENDPOSITION**



- B:** Rückenlage, ein Bein in der Doppelstufenposition und dann aufrichten in die Endposition.  
**K:** Keinen Schwung holen - wer nicht bis zur Endposition hochkommt, kein Problem!  
**H:** 1. 1-2x linkes Bein gestreckt, danach 1-2x rechtes Bein gestreckt  
2. 3-5x linkes Bein gestreckt, danach 3-5x rechtes Bein gestreckt  
3. 1. Durchgang 3-5x links/rechts/ 2. Durchgang 10x ebenso links/rechts  
4. 1. Durchgang 10x / 2. Durchgang 10x / 3. Durchgang 10x - immer zehn links dann rechts

Jetzt kommt eine kleine Pause, in der wir trinken und entspannt durchatmen. Jetzt wird es anstrengend. Aber diese trainierten Muskelregionen von Übung 4+5 werden in unserem Alltagsleben nicht ausreichend gefordert und neigen dazu, sich zurückzubilden. Bis hin zur Muskelschwäche. Daraus resultieren oft erhebliche Probleme mit der Körperstatik, Haltungsschwächen können entstehen. Gerade die Muskelgruppen der Oberschenkelrückseite, der Gesäßbereich und der tiefe Rücken verdienen hier besondere Beachtung. Genau um dieser Problematik entgegenzuwirken, haben wir für Sie Übung 4+5.

**ÜBUNG 4 ANFANGSPOSITION****ENDPOSITION**

- B:** In der Rückenlage Becken maximal hochdrücken und fixieren. Dann ein Bein maximal strecken und wieder in die Anfangsposition zurückführen.
- K:** Das strengt an! Keinesfalls die Luft anhalten. Während der gesamten Übungsdurchführung gleichmäßig ein- und ausatmen. Wichtig: Spannung halten - Po geht nicht runter! Die Knie beider Beine bleiben immer auf gleicher Höhe.
- H:** 1. 1-2x linkes Bein strecken, danach 1-2x rechtes Bein strecken  
 2. 3-5x linkes Bein strecken, danach 3-5x rechtes Bein strecken  
 3. 1. Durchgang 3-5x links/rechts/ 2. Durchgang 10x ebenso links/rechts  
 4. 1. Durchgang 10x / 2. Durchgang 10x / 3. Durchgang 10x - immer zehn links dann rechts

**ÜBUNG 5 ANFANGSPOSITION****ENDPOSITION**

- B:** Bankposition mit gegengleicher Streckung - linker Arm max. nach vorne gestreckt, rechtes Bein max. nach hinten. Diese Spannung halten und absenken wie in der Endposition gezeigt. Dann wieder zurück in die Anfangsposition gehen.
- K:** Auch hier wichtig: die Spannung halten und gleichmäßig atmen.
- H:** 1. 1-2x linker Arm gestreckt, rechtes Bein gestreckt, danach 1-2x rechter Arm, linkes Bein  
 2. 3-5x linker Arm und rechtes Bein gestreckt, danach 3-5x rechter Arm und linkes Bein gestreckt  
 3. 1. Durchgang 3-5x links/rechts dann 3-5x rechts/links/ 2. Durchgang 10x ebenso durchführen  
 4. 1. Durchgang 10x / 2. Durchgang 10x / 3. Durchgang 10x - immer je zehn Absenkungen für jede Seite.

Jetzt läuft die Pumpe....wer Stufe 3. oder 4. durchgearbeitet hat, der spürt es deutlich in den Muskelgruppen. Daher wieder eine kleine Pause machen, in der wir natürlich - trinken und entspannt durchatmen! Jetzt kommen andere Muskelgruppen, die wir auch nicht vergessen dürfen - wir kommen zu Armen, Schulter und Rumpf.

**ÜBUNG 7 ANFANGSPOSITION**

**ENDPOSITION**



**B:** Liegestütze mit angewinkelten Beinen und den Knien am Boden - auch schräger Liegestütz.

**K:** Die Ellenbogen gehen nicht zur Seite, sondern nach hinten zum Becken.

**H:** 1. 1-2x

2. 3-5x

3. 1. Durchgang 3-5x / 2. Durchgang 10x

4. 1. Durchgang 10x / 2. Durchgang 10x / 3. Durchgang 10x

**ÜBUNG 7 ANFANGSPOSITION**

**ENDPOSITION**



**B:** Sitz, Hände im Nacken. Arme nach oben zur Endposition hin strecken. Kurz halten.

**K:** Optimal wenn die Hände in maximaler Streckung der Arme hinter der Schulterachse sind.

**H:** 1. 1-2x

2. 3-5x

3. 1. Durchgang 3-5x / 2. Durchgang 10x

4. 1. Durchgang 10x / 2. Durchgang 10x / 3. Durchgang 10x

**ÜBUNG 8 ANFANGSPOSITION**

**ENDPOSITION**



**B:** Stuhlsitz (geht auch im Stand), Theraband in Vorhalte und dann unter das Kinn ziehen.

**K:** Arme gerade halten, aber nicht maximal durchstrecken. Aufrecht sitzen.

**H:** 1. 1-2x

2. 3-5x

3. 1. Durchgang 3-5x / 2. Durchgang 10x

4. 1. Durchgang 10x / 2. Durchgang 10x / 3. Durchgang 10x

**ÜBUNG 9 ANFANGSPOSITION**



**ENDPOSITION**



- B:** Theraband über Kopf und dann in die Endposition - Band vor der Brust - ziehen  
**K:** Arme in der gesamten Bewegung gerade halten und Rücken bleibt aufrecht fixiert, nicht die Spannung im Rumpf lösen!  
**H:** 1. 1-2x  
 2. 3-5x  
 3. 1. Durchgang 3-5x / 2. Durchgang 10x  
 4. 1. Durchgang 10x / 2. Durchgang 10x / 3. Durchgang 10x

Jetzt noch was für die Zweiergruppe.....wenn das nicht geht kann man auch ein dickes Kissen oder eine Decke zu Hilfe nehmen.

**ÜBUNG 10 1. ANFANGSPOSITION**



**ENDPOSITION**



**ÜBUNG 10 2. ANFANGSPOSITION**



- B:** Man sitzt sich gegenüber, Beine geöffnet, Beine platzieren wie im Bild, wer die Füße außen hat drückt zusammen, wer innen ist gibt Widerstand. Den Druck etwa drei Sek. halten. Das zählt als eine Wiederholung.  
**K:** Dann wird die Beinposition gewechselt (Anfangsposition 2) und dann wie unter **B:** beschrieben.

Alleine mit Decke oder Kissen geht das auch ganz gut, macht aber nicht so viel Spaß.

- H:** Immer je Person in der Zweiergruppe!  
 1. 1-2x  
 2. 3-5x  
 3. 1. Durchgang 3-5x / 2. Durchgang 10x  
 4. 1. Durchgang 10x / 2. Durchgang 10x / 3. Durchgang 10x

Das war jetzt noch mal richtig anstrengend und jetzt kommt die Abschlussübung.....

## ABSCHLUSS

## ENDE des Programms oder des ersten Durchgangs



Etwa 90 Sekunden in dieser Position bleiben.  
Langsam aufsetzen und dann haben Sie es geschafft - bzw. es geht in Runde 2 oder sogar 3.....

Wenn Sie Stufe 3. bzw. 4. durchgearbeitet haben, dann sind Sie jetzt platt. Stufe 1. und 2. haben natürlich auch etwas gebracht - wie gesagt: Jeder hat gearbeitet wie er kann und wollte.  
Sie haben einen wichtigen Beitrag zur Steigerung Ihrer komplexen körperlichen Leistungsfähigkeit erbracht und damit auch für Ihre Gesundheit ganz viel getan.



Küsschen für den/die Partner/in nicht vergessen - eventuell mit Maske

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

**Gesundheitspflege-Vereinigung 1991 e.V. / Raunheim**

Vereinshomepage: [www.gpv1991ev.de](http://www.gpv1991ev.de)

**Gesundheitssport-Vereinigung 2003 e. V. / Flörsheim**

Vereinshomepage: [www.gsv2003ev.de](http://www.gsv2003ev.de)

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