

# 4

## Ganzkörperstreckung im Ausfallschritt

**Eine Dehnung für die Vorderseite des Oberkörpers!**

| Stell Dich aufrecht hin und fasse das Handtuch schulterbreit.

- | Stell ein Bein gestreckt und unbelastet nach hinten.
- | Streck die Arme nach oben und beuge Dich leicht zurück.
- | Das Becken kippst Du nach hinten, dabei ziehst Du den Bauchnabel ein.
- | Mit kleinen Bewegungen kannst Du aktiv und sanft nach hinten nachdehnen.

Diese Dehnung wiederholst Du 2-3 Mal für 30 Sekunden mit jedem Bein.



# 5

## Seitliche Rumpfbeugen

**Die seitliche Rumpfmuskulatur richtig dehnen!**

| Setz Dich aufrecht auf einen Stuhl oder stell Dich in einen ca. 1 m breiten Grätschstand.

- | Fasse das Handtuch etwas mehr als schulterbreit und strecke die Arme nach oben.
- | Anschließend neigst Du den ganzen Oberkörper zu einer Seite, wobei die Hüfte fest bleibt und Du ruhig weiteratmest.

Atme 5 Mal tief ein und aus und wechsel anschließend die Seite. Wiederhole dies 2-3 Mal.



*Viel Spaß & Erfolg beim Ausprobieren!*

**Sportgemeinschaft Langenfeld 92/72 e.V.**

Langfurter Straße 72  
40764 Langenfeld  
02173 / 960 95 0

[www.sglangenfeld.de](http://www.sglangenfeld.de)



**CORONA  
EDITION**

# Big 5 Towel Workout

**Wir bewegen  
Langenfeld**

# Dein Handtuch als Trainingsgerät

Die Hallen geschlossen, das Studio dicht, kein Training nirgends? Wir wollen Euch auch in Corona-Zeiten mit Bewegung versorgen. Den Start macht unser Towel-Workout. Denn übereinstimmend sind wir zu dem Schluss gekommen: ein handtuch ist ein Sozialkontakt, den wir eng in unser Traing einbauen dürfen. Also schnappt Euch Euer Handtuch als „handliches“ Trainingsgerät und schon kann es losgehen.

Die folgenden fünf Übungen kräftigen Schultern und Rücken, zudem wird die Wirbelsäule gestreckt und gedehnt und sämtliche Corona-Überlegungen werden für den Moment weggeschoben.

## Viel Spaß beim Towel Workout!

# 1 Rudern

**Eine dynamische Übung zur Kräftigung der oberen Rücken- und der Bizepsmuskulatur.**



- | Setz Dich aufrecht auf einen Stuhl oder stell Dich aufrecht hin.
- | Fasse das Handtuch schulterbreit auf Brusthöhe und halte es auf Spannung.
- | Schiebe die Arme waagrecht vor und zieh sie wieder kräftig zurück.
- | Die Ellenbogen bewegst Du soweit zurück, dass sich die Schulterblätter einander nähern.

Führ diese Übung mit 15 Wiederholungen 2-3 Mal durch.

# 2 Pull Down

**Eine dynamische Übung zur Kräftigung der Schulter- und Rückenmuskulatur!**



- | Setze Dich aufrecht auf einen Stuhl oder stell Dich aufrecht hin.
- | Beginne damit, das Handtuch etwas mehr als schulterbreit zu fassen und zieh es auseinander.
- | Nun strecke die Arme nach oben und zieh sie wieder nach unten in eine W-Form.
- | Je nach Schulterbeweglichkeit nimm Sie die Arme vor oder hinter den Kopf.

Wiederhole diese Bewegung 2-3 Runden á 15 Mal.

# 3 Schulter Außenrotation

**Eine statische Übung zur Kräftigung der Rotatorenmanschette und der Schulter!**

- | Setz Dich aufrecht auf einen Stuhl oder stell Dich aufrecht hin.
- | Die Oberarme liegen eng an den Rippen, die Unterarme zeigen waagrecht nach vorne, das Handtuch wird in beiden Händen festgehalten.
- | Die Handinnenflächen zeigen nach oben.
- | Jetzt ziehen Sie das Handtuch auseinander.



Halte diese Spannung für 30 Sekunden und wiederhole sie 2-3 Mal.

