

Übungen für zu Hause

Petra Kassel

Triff eine Auswahl aus jeder Rubrik für 30 Minuten pro Tag

| | | |
|--------------------|--|---|
| Aufwärmen | Gehen auf der Stelle, Arme locker mitschwingen: Knie anheben, Füße strecken und abrollen | 3 – 5 Min |
| Schultern | <p><u>Im Stehen oder Sitzen auf einem Stuhl:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Arme seitlich strecken in Verlängerung der Schulter - Unterarme beugen -> Finger an Hinterkopf und zurück 2. Arme in U-Halte - Unterarme vor dem Gesicht zusammenbringen und öffnen 3. Seitlich gestreckte Arme - hochheben bis Hände über Kopf Kontakt bekommen und seitlich senken bis Kontakt zu Hüfte 4. Arme hängen locker seitlich neben dem Körper - Schultern hochziehen und absenken - beide Schultern gleichzeitig nach vorn und hinten drehen - beide Schultern gegengleich nach vorn und hinten drehen | <p>Jeweils 10 – 15 Mal wiederholen</p> <p>Pause zum Lockern zwischen den Übungen!</p> |
| Wirbelsäule | <p><u>Im Sitzen auf einem Stuhl (nicht im Sessel!):</u></p> <p>Finger hinter die Ohren, Ellbogen nach hinten drücken</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Oberkörper zur Seite beugen ohne zu verdrehen -> Drehpunkt über dem Bauchnabel, Hüfte bleibt fest! 2. Oberkörper seitlich verdrehen -> Drehpunkt über dem Bauchnabel, Hüfte bleibt fest! 3. Knie öffnen und Oberkörper gerade nach vorn beugen bis Höhe Oberschenkel (waagrecht halten, nicht tiefer!) 4. Gerade sitzen und Arme seitlich hängen lassen -> Oberkörper tief zur Seite beugen ohne zu verdrehen | <p>Jeweils 10 – 15 Mal wiederholen</p> <p>Pause zum Lockern zwischen den Übungen!</p> |
| Bauch | <p><u>Auf dem Rücken liegen, feste Unterlage mit Decke:</u></p> <p><u>Füße aufstellen, Lendenwirbel halten Kontakt zum Boden</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Finger hinter die Ohren, Ellbogen nach hinten drücken -> Oberkörper anheben und senken 2. Arm seitlich neben dem Körper gestreckt -> Oberkörper leicht anheben, rechte Hand zum rechten Fuß und im Wechsel mit links zu links (Drehung erfolgt in Mitte des Rückens, Schulter bleibt parallel zum Boden) 3. Arme gestreckt neben dem Körper -> Oberkörper leicht anheben, rechte Hand zum linken Knie und im Wechsel mit links zu rechts (Schulter und Oberkörper bewegen sind schräg zum Boden) 4. Finger hinter die Ohren -> Oberkörper anheben, rechter Ellbogen und linkes Knie (Bein gebeugt anheben) kommen zueinander, im Wechsel linker Ellbogen zum rechten Knie 5. Arme gestreckt neben dem Körper -> Fußspitzen heben, im Wechsel Hacken und Spitzen auftippen <p><u>Beine in Stufenposition, Lendenwirbel am Boden halten</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Dreierwechsel, jeweils 3 – 5 Sekunden Position halten -> Oberkörper anheben, Hände außen an die Knie und diese zusammendrücken -> Oberkörper anheben, Hände innen an die Knie und ziehen -> Oberkörper anheben, Hände vorn an die Knie und drücken 7. Im Wechsel das rechte und linke Bein nach vorn strecken, zeitgleich das andere Bein anziehen 8. Gleiche Übung: ein Bein bewegt sich, das andere pausiert | <p>Jeweils 10 – 15 Mal wiederholen</p> <p>Pause zum Lockern zwischen den Übungen!</p> <p>3 Mal mit 30 Sekunden</p> <p>Dreierwechsel 5 Mal wiederholen</p> |

Übungen für zu Hause

Petra Kassel

Triff eine Auswahl aus jeder Rubrik für 30 Minuten pro Tag

| | | |
|---|---|--|
| <p>Rücken</p> | <p><u>Ruheposition:</u> In Bauchlage die Stirn auf die Hände legen. <u>Nach einer Pause Start jeder Übung mit:</u> Fußspitzen anziehen, Knie durchdrücken, Pomuskeln anspannen, Arme seitlich bewegen, Nase zeigt zum Boden, Nacken bleibt gestreckt, Kopfabstand zum Boden ist niedrig</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Arme seitlich strecken, -> seitlich Halbbogen ausführen (Hände vor dem Kopf und bis zu den Oberschenkeln bewegen) 2. Arme in U-Position, Daumen nach oben -> Arme gleichzeitig nach vorn strecken und zurück in das U (kurzer Weg jeder Hand!) 3. Arme in U-Position, Daumen nach oben -> Arme abwechselnd nach vorn strecken und zurück mit Ellbogen Richtung Hüfte (langer Weg jeder Hand!) 4. Stirn bleibt auf den Händen -> Beine abwechselnd gestreckt anheben 5. Fingerspitzen hinter die Ohren, Ellbogen angehoben -> gebeugte Arme abwechselnd rechts und links heben ohne die Schulter zu drehen <p><u>Unterarme dicht an den Körper ziehen (Hände etwa in Schulterhöhe), Fußspitzen anziehen</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Körper anheben und gestreckt über dem Boden schweben lassen (kein Hohlkreuz und auch keinen hohen Po, Körper parallel zum Boden halten!) <p><u>Bankstand (Hände und Knie)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Rücken rund machen und strecken 8. ein Bein gestreckt heben und senken (Hüfte bleibt parallel zum Boden!), nach 5 Mal Bein wechseln 9. Rechter Ellbogen und linkes Knie zusammen und strecken, nach 5 Mal Seiten wechseln | <p>Jeweils 10 – 15 Mal wiederholen</p> <p>Pause zum Lockern zwischen den Übungen!</p> <p>3 Mal Position halten 10 Sekunden</p> <p>Jede Seite 3 Mal</p> |
| <p>Seite</p> | <p><u>In Seitenlage, Kopf liegt auf dem Arm, Schulter und Hüfte sind senkrecht zum Boden (nicht verdrehen!), obere Hand stützt vor dem Körper ab</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Körper strecken (Füße gefühlt hinter dem Po!) -> oberes Bein gestreckt heben und senken (nicht in Hüfte knicken!) 2. Unteres Bein gebeugt -> gestrecktes oberes Bein leicht anheben, nach vorn und hinten parallel zum Boden in Halbbogen bewegen | <p>Beide Übungen 10 – 15 Mal wiederholen, dann die Seite wechseln</p> |
| <p>Dehnung und Lockerung am Ende</p> | <p><u>Rückenlage</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Füße aufgesetzt, Beine langsam zu einer Seite absenken (Gegenseitige Schulter muss nicht auf dem Boden bleiben!), Seite wechseln 2. Rollen auf dem Becken 3 Uhr - 9 Uhr sowie 6 Uhr – 12 Uhr 3. Schräges Beckenrollen (1 Uhr – 7 Uhr und 5 Uhr – 11 Uhr) 4. Beine ausstrecken, Körper „lang machen“ 5. Knie anziehen und mit den Händen an den Körper ziehen | <p>Wiederholungen nach eigenem Bedarf</p> |