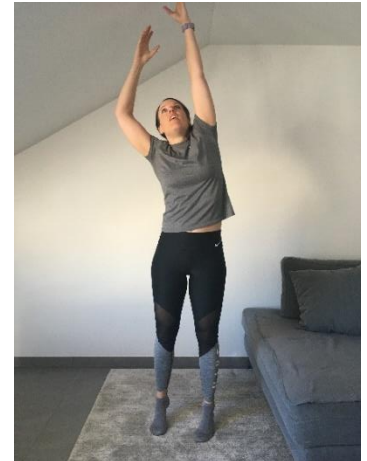


Übungen für zu Hause

Schwerpunkt: Beweglichkeit & Mobilisation Rumpf

Diese Übungen können sowohl im Sitzen als auch im Stehen durchgeführt werden.

1. **Räkeln / Strecken:** Arme zur Decke strecken und versuchen die Seiten im Wechsel lang zu ziehen. Bei Ausführung im Stand eventuell im Ballenstand ausüben.



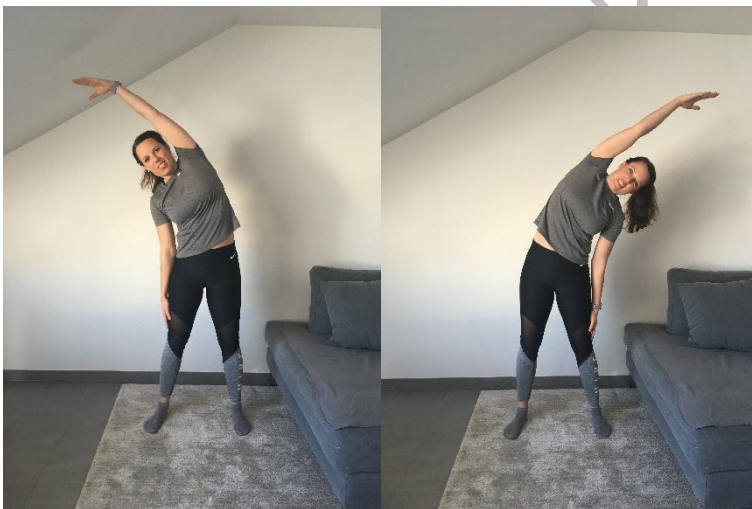
2. **Mobilisation Wirbelsäule:** Arme zur Decke strecken. Hüfte beugen, sodass sich der Oberkörper in neutraler Haltung möglichst parallel zum Boden befindet. Diese Position für zwei Sekunden halten, dann die Wirbelsäule hängen lassen. Von der LWS beginnend nach oben aufrollen. Das Kinn löst sich dabei zuletzt von der Brust. Die Schulterblätter ziehen im aufrechten Stand nach hinten unten.



3. **Einrollen / Strecken:** Hände ineinander verschränken, Handflächen nach vorne drehen, Arme ausstrecken. Den Rücken rund machen, Schulterblätter weg von der Wirbelsäule ziehen. Um in die gestreckte Position zu kommen, werden die Arme nach oben gestreckt. Dabei zeigen die Handflächen zur Decke und die Schulterblätter ziehen nach hinten unten.



4. **Seitneige Oberkörper:** Dehnung der seitlichen Bauchmuskulatur über die Seitneigung des Oberkörpers. Einen Arm über den Kopf strecken, der andere liegt seitlich am Oberschenkel. Ziel ist es, die Übung so auszuführen, als würde man sich zwischen zwei Wänden befinden, also ohne nach vorne oder hinten zu „fallen“.



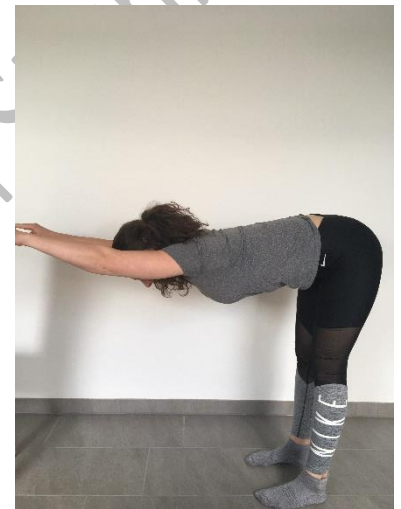
5. **Brustkorb Öffnen:** Arme in U-Halte, Ellenbogen auf Schulterhöhe. Schulterblätter zur Wirbelsäule und Ellenbogen soweit wie möglich nach hinten ziehen.



6. **Rotationen:** Aus der U-Halte (s.o.) in eine Rotation des Oberkörpers übergehen. Die Hüfte bleibt dabei frontal ausgerichtet.



7. **Tischposition:** Im Stand beide Hände auf einen Tisch legen. Einige Schritte nach hinten gehen, sodass der Oberkörper mit fast gestreckten Armen parallel zum Boden gehalten werden kann. Brustbein Richtung Boden ziehen.



8. **Dehnung der Brustmuskulatur** an der Wand: Seitlich zur Wand aufstellen. Mit dem Fuß an der Wand einen Schritt nach vorne machen, dabei den wandnahen Arm auf Schulterhöhe leicht gebeugt an der Wand auflegen. Die Schulter auf der Gegenseite nach hinten rotieren.



9. **Vierfüßlerstand:** Katzenbuckel (Kinn zur Brust, Rippen zur Decke ziehen) und Hohlkreuz (Kopf in den Nacken legen, Bauchnabel Richtung Boden ziehen) im Wechsel.



10. **Ausfallschritt mit Rotation:** Tiefer Ausfallschritt, gegenüberliegende Hand zum vorderen Bein neben dem vorderen Fuß aufsetzen, Oberkörper zur Seite aufdrehen, freie Hand zur Decke strecken.



11. **Rotation in Rückenlage:** Ein Bein wird angewinkelt, das andere ausgestreckt. Das angewinkelte Bein über das ausgestreckte fallen lassen, Arme auf der entgegengesetzten Seite ablegen. Blick zu den Armen.

