

Aktive Pause – Übungskatalog 1

Ca. 15-minütige Trainingseinheit

Trainieren Sie nicht über einen Schmerzpunkt hinaus. Bitte trainieren Sie nur, wenn Sie sich gut fühlen. Treten während der Übungen Schmerzen auf, beenden Sie bitte unmittelbar das Training.

Schieben Sie mögliche Gefahren (z.B. Tische, Stühle etc.) beiseite; Sie sollten ca. 2m freien Bewegungsradius um Ihre Matte bzw. sich selbst zur Verfügung haben.

Bitte trainieren Sie nicht auf Socken, sondern achten Sie auf einen sicheren, rutschfesten Stand sowie auf eine rutschfeste Unterlage.

Achten Sie auf das folgende Symbol:



Es erinnert Sie an die allgemeinen Trainingshinweise, die für alle Übungen innerhalb dieses Trainingskatalogs gelten.

Halten Sie ein gleichmäßig moderates Bewegungstempo bei der Übungsausführung.

Bitte führen Sie die Übungen nur durch, wenn Sie **keine** der nachfolgenden Kontraindikationen haben:

- Schmerzen, Fieber, akute Entzündungen
- Kürzlicher Herzinfarkt, Bandscheibenvorfall (jünger als 6 Monate)
- Frische Operationen (jünger als 6 Monate)
- Akute Wunden
- Bluthochdruck

BEI UNSICHERHEIT FRAGEN SIE BITTE IHREN BEHANDELNDEN ARZT.



Mobilisation der Halswirbelsäule



Übungsausführung:

Stellen Sie sich im hüft- bis schulterbreiten Stand auf. Legen Sie das Kinn auf die Brust und drehen Sie das Kinn dann langsam und so weit wie es noch angenehm ist erst zur linken Schulter und dann zur rechten Schulter.

Wiederholungen:

Lassen Sie den Kopf je 15 Mal nach links und rechts „kreisen“.

Hinweis:

Versuchen Sie soweit wie möglich über die Schultern zu schauen und mit jeder Wiederholung, die Bewegung zu vergrößern.



Mobilisation des Beckens

Übungsausführung:

Stellen Sie sich im hüft- bis schulterbreiten Stand auf. Legen Sie die Hände auf Ihre Beckenknochen. Lassen Sie das Becken nun langsam und soweit wie möglich nach links, vorne, rechts und hinten kreisen.

Wiederholungen:

Lassen Sie Ihr Becken je 15 Mal links und rechtsherum kreisen.

Hinweis:

Achten Sie darauf, dass die Bewegung aus dem Becken und nicht aus den Knien kommt (Knie und Schultern bleiben nahezu unbewegt an Ort und Stelle der Startposition).



Kräftigung des Rumpfes

Übungsausführung:

Stellen Sie sich im hüft- bis schulterbreiten Stand auf. Die Arme strecken Sie nach oben. Führen Sie das rechte Knie und den linken Ellenbogen zusammen. Wechseln Sie danach die Seiten, indem Sie das linke Knie und den rechten Ellenbogen zusammenführen.

Wiederholungen:

Führen Sie die Übung 8-15 mal aus. Insgesamt absolvieren Sie 1-2 Serien pro Seite.

Hinweis:

Achten Sie auf einen sicheren Stand. Durch einen kurzen Druck von Ellenbogen und Knie aufeinander erhöhen Sie die Spannung in der Bauchmuskulatur.



Kräftigung des Schultergürtels

Übungsausführung:

Stellen Sie sich im hüft- bis schulterbreiten Stand auf und beugen Sie die Knie leicht. Der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt und aufrecht/gerade. Strecken Sie beide Arme nach oben. Fangen Sie dann an, die ausgestreckten Arme auf und ab zu bewegen, als würden Sie mit den Handkanten Holz hacken.

Wiederholungen:

Führen Sie diese Übung 20 Sekunden aus. Nach je einer kurzen Pause wiederholen Sie die Übung insgesamt für 4-5 mal.

Hinweis:

Wenn Sie ein Bein nach hinten strecken (Standwaage) und den Oberkörper weiter nach vorne neigen, können Sie die Übung intensivieren.



Dehnung der Nackenmuskulatur



Übungsausführung:

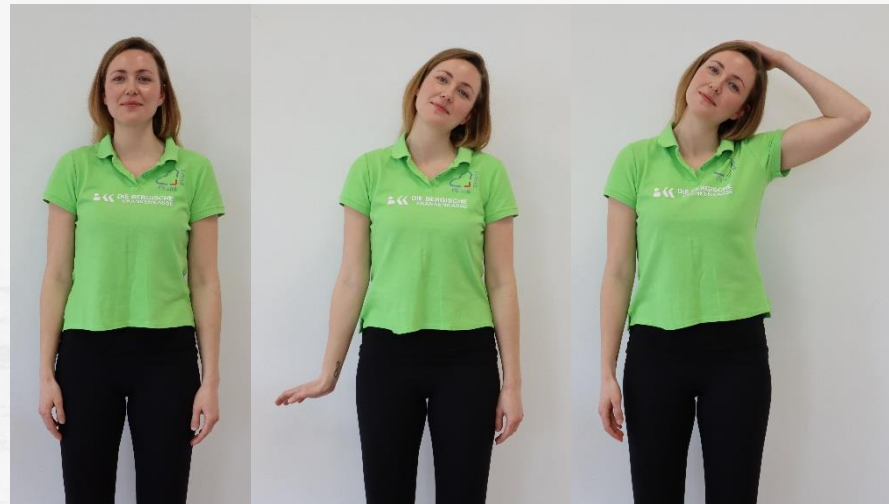
Stellen Sie sich im hüft- bis schulterbreiten Stand auf. Halten Sie eine Flasche oder einen Gegenstand als Zuggewicht in einer Hand. Legen Sie dann den Kopf auf die entgegengesetzte Seite und ziehen Sie vorsichtig mit der anderen Hand noch ein wenig nach.

Wiederholungen:

Halten Sie die Position etwa 15 Sekunden und wechseln Sie dann die Seiten. Halten Sie die Dehnung insgesamt 2-3 mal pro Seite.

Hinweis:

Wenn Sie keinen Gegenstand zur Verfügung haben, ziehen Sie die Schulter aktiv nach unten indem Sie den „langen“ Arm bewusst nach unten schieben.



Dehnung der Oberschenkelrückseite und des unteren Rückens



Übungsausführung:

Stellen Sie sich im hüft- bis schulterbreiten Stand auf. Versuchen Sie nun mit Ihren gestreckten Armen Ihre Zehenspitzen zu erreichen. Achten Sie dabei darauf, dass die Knie immer gestreckt bleiben. Wenn Sie nicht mehr weiter runter kommen, halten Sie die Position (mit Zug aus den Fingerspitzen) etwa 15 Sekunden und rollen Sie sich dann wieder langsam Wirbel für Wirbel nach oben auf.

Wiederholungen:

Führen Sie die Übung 4-5 Mal aus.

Hinweis:

Atmen Sie bei der Übung auch in der maximalen Dehnung normal weiter.

