

Aktive Pause – Übungskatalog 2

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 des Schultergelenks und des Schultergürtels



Übungsausführung:

Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander fest auf den Boden. Halten Sie die Knie leicht gebeugt, spannen Sie Ihren Bauch leicht an und richten Sie Ihren Oberkörper auf. Ihre Arme hängen entspannt neben dem Körper.

Kreisen Sie Ihre Schultern in möglichst großen Kreisen nach hinten, indem Sie zunächst beide Schultern weit zu den Ohren ziehen und dann in einer kreisenden Bewegung nach hinten unten schieben.

Wiederholungen:

Wiederholen Sie diese Übung 8-15 Mal.

Hinweis:

Versuchen Sie mit jeder Wiederholung, die Bewegung zu vergrößern.



Mobilisation des Schultergelenks und des Schultergürtels (Variation)



Übungsausführung:

Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander fest auf den Boden. Halten Sie die Knie leicht gebeugt, spannen Sie Ihren Bauch leicht an und richten Sie Ihren Oberkörper auf. Ihre Arme hängen entspannt neben dem Körper.

Formen Sie mit Ihren gestreckten Armen seitlich neben dem Körper große Kreise. Bewegen Sie Ihre Arme zunächst vorwärts und anschließend rückwärts.

Wiederholungen:

Wiederholen Sie diese Übung 8-15 Mal jeweils nach vorne und nach hinten.

Hinweis:

Versuchen Sie mit jeder Wiederholung, die Bewegung zu vergrößern und die Arme damit näher am Körper zu halten.

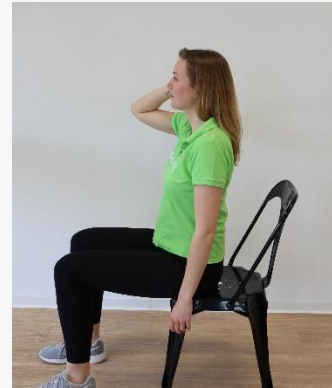


Kräftigung des Rumpfes

Übungsausführung:

Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Hälfte eines Stuhls. Ihre Hüft- und Kniegelenke bilden jeweils einen 90° Winkel. Ihre Füße stehen hüftbreit auseinander auf dem Boden und die Knie befinden sich senkrecht über den Füßen. Beugen Sie Ihren rechten Arm im Ellenbogengelenk und führen Sie Ihre rechte Hand seitlich an den Kopf. Der Ellenbogen zeigt dabei von Ihrem Körper weg. Zwischen Rumpf und Oberarm bildet sich ein 90° Winkel. Den Arm der Gegenseite lassen Sie locker seitlich am Körper hängen.

Bewegen Sie Ihren rechten Ellenbogen zum linken Knie, indem Sie im Rumpf eine leichte Drehung ausführen und der linke Fuß etwas vom Boden abhebt. Der Kopf folgt der Bewegung des Rumpfes. Das rechte Bein und der linke Arm bleiben in der Ausgangsposition. Nehmen Sie anschließend die Ausgangsstellung wieder ein und wiederholen Sie die Bewegung oder wechseln die Seite.



Wiederholungen:

Wiederholen Sie diese Übung 15 Mal hintereinander und wechseln Sie dann die Seite bzw. Diagonale. Insgesamt absolvieren Sie 1-2 Serien pro Seite.

Hinweis:

Sie können diese Übung erschweren, indem Sie das Bein zwischendurch nicht auf dem Boden absetzen.

Kräftigung der Bein- und Hüftmuskulatur



Übungsausführung:

Stellen Sie Ihre Füße parallel zueinander und hüftbreit voneinander entfernt auf den Boden. Richten Sie Ihren Oberkörper auf.

Führen Sie mit einem Bein einen weiten Schritt nach vorne aus. Hierbei beugen Sie das Kniegelenk des vorderen Beines und verlagern einen Großteil Ihres Gewichts auf dieses Bein. Mit dem Kniegelenk des hinteren Beines nähern Sie sich dem Boden. Die Endposition haben Sie erreicht, wenn die Kniescheibe des hinteren Beines fast den Boden berührt. Anschließend gehen Sie zur Ausgangsstellung zurück.

Wiederholungen:

Wiederholen Sie diese Übung 8-15 Mal hintereinander. Insgesamt absolvieren Sie 1-2 Serien pro Seite.

Hinweis:

Erleichtern bzw. erschweren können Sie die Übung, indem Sie die einzelnen Schritte kleiner bzw. größer machen.



Kräftigung der hinteren Schultermuskulatur

Übungsausführung:

Nehmen Sie das Thera-Band doppelt und umgreifen Sie es mit den Händen so, dass Sie eine Spannung aufbauen. Strecken Sie Ihre Arme vor dem Körper aus, sodass Sie die Arme parallel zum Boden halten. Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander und beugen Sie Ihre Knie leicht.

Ziehen Sie das Thera-Band mit beiden Armen zeitgleich auseinander. Hierbei führen Sie Ihre Arme langsam gebeugt nach außen, neben Ihren Körper. Die Endposition haben Sie erreicht, wenn das Thera-Band Ihr Brustbein berührt. Bewegen Sie im Anschluss beide Arme gleichzeitig langsam, kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. Ziehen Sie bei der Durchführung die Schulterblätter stets fest zusammen.



Wiederholungen:

Wiederholen Sie diese Übung 8-15 Mal hintereinander. Insgesamt absolvieren Sie 2-3 Serien.

Variation:

Sie können diese Übung erschweren oder erleichtern, indem Sie das Thera-Band enger bzw. weiter greifen. Schwieriger wird die Übung außerdem, wenn Sie sie mit gestreckten Armen durchführen.

Dehnung der Oberschenkelvorderseite

Übungsausführung:

Stellen Sie sich auf das linke Bein. Ziehen Sie mit dem rechten Arm das rechte Bein nach hinten, so dass die Ferse das Gesäß berührt. Stellen Sie sich mit dem linken Fuß auf die Zehenspitzen und strecken Sie den linken Arm nach oben.

Wiederholungen:

Halten Sie diese Position etwa 15 Sekunden. Danach wechseln Sie die Seite. Halten Sie die Dehnung pro Seite insgesamt 4-5 mal.

Hinweis:

Strecken Sie das Becken bei der Übung aktiv nach vorne und versuchen Sie die Knie auf einer Eben zu halten. Halten Sie dabei mit Ihrer Bauchmuskulatur leicht dagegen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

