

Aktive Pause – Übungskatalog 3

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 (Lenden-)Wirbelsäule

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.

Führen Sie Ihre rechte Schulter so weit wie möglich nach hinten. Der Kopf und die Arme folgen der Bewegung. Der Blick wird über die Schulter mit nach hinten gerichtet. Wechseln Sie danach zur linken Seite und wiederholen Sie dort die Übung.

Wiederholungen:

Wiederholen Sie diese Übung 8-15 Mal pro Seite.

Hinweis:

Versuchen Sie mit jeder Wiederholung, die Bewegung zu vergrößern. Achten Sie darauf, dass die Hüfte nur minimal der Bewegung des Oberkörpers folgt.



Aktivierung der gesamten Muskulatur

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.

Gehen Sie nun von Kopf bis Fuß gedanklich durch Ihren Körper und spannen Sie nach und nach alle Muskelgruppen an, bis Ihr Körper fest wie ein Baumstamm ist. Denken Sie an Ihre Atmung, halten Sie NICHT die Luft an.

Wiederholungen:

Wiederholen Sie diese Übung 3 Mal für ca. 15 Sekunden.

Hinweis:

Beginnen Sie die Übung bei den Füßen (also von unten nach oben arbeiten).



Kräftigung der schulterblattstabilisierenden Muskulatur



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.

Strecken Sie ihre Arme gerade nach oben und lassen Sie die Handflächen nach vorne zeigen. Beugen Sie Ihre Arme und führen Sie sie seitlich an den Ohren vorbei nach unten und hinter Ihren Rücken in die sogenannte U-Halte. Ziehen Sie dabei die Schulterblätter stets fest zusammen.

Wiederholungen:

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

Hinweis:

Halten Sie die Unterarme senkrecht zum Boden, lassen Sie sie also nicht nach vorne kippen (Handflächen zeigen gerade nach vorne).



Kräftigung der hinteren Schulter- und der oberen Rückenmuskulatur



Übungsausführung:

Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander fest auf den Boden. Beugen Sie leicht Ihre Knie und greifen Sie jeweils mit einer Hand ein Ende des Therabandes, in einem schulterbreiten Abstand. Nehmen Sie eine leichte Hohlkreuzposition ein, um die Rückenmuskulatur anzuspannen.

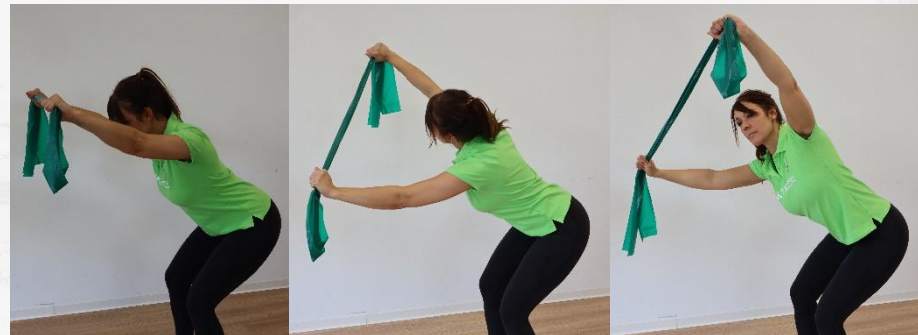
Neigen Sie Ihren aufrechten/geraden Oberkörper langsam nach vorne, strecken Sie die Arme in Verlängerung der Wirbelsäule nach vorne aus. Ziehen Sie das Theraband dabei mit den Händen leicht nach außen. Neigen Sie den Oberkörper zunächst zur rechten und dann zur linken Seite. Spannen Sie während der gesamten Übung die Rückenmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter hinten zusammen.

Wiederholungen:

Wiederholen Sie diese Übung 8-15 Mal. Absolvieren Sie insgesamt 2-3 Serien.

Hinweis:

Erleichtern bzw. erschweren können Sie die Übung, wenn Sie das Theraband weiter bzw. enger greifen.



Kräftigung der Rumpf-, Brust-, Arm- und Schultermuskulatur

Übungsausführung :

Stützen Sie sich mit Ihren Händen an der Tischkante ab und positionieren Sie die Füße mit Abstand zum Tisch, sodass sich Ihre Fersen vom Boden abheben, Sie aber nicht wegrutschen.

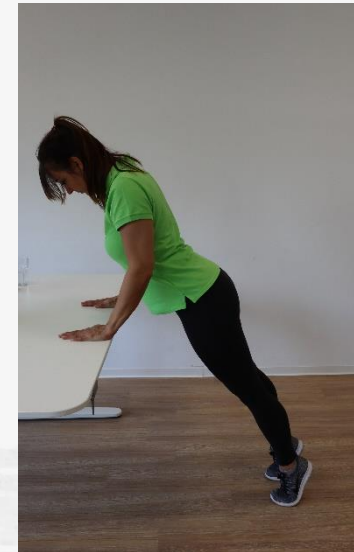
Beugen Sie Ihre Ellenbogengelenke und führen Sie Ihre Nase zum Tisch. Die Ellenbogenspitzen sollten nicht 90 Grad vom Oberkörper wegzeigen, sondern leicht nach hinten am Oberkörper vorbei (ca. 45 Grad). Anschließend strecken Sie die Ellenbogengelenke so weit, bis die Ausgangsposition erreicht ist. Der gesamte Körper befindet sich während der Durchführung stets in einer Geraden. Nehmen Sie den Kopf nicht in den Nacken, sondern schauen Sie während der Durchführung auf den Tisch. Vermeiden Sie ebenso ein „Hohlkreuz“ wie einen „Katzenbuckel“ (Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen, Schulterblätter zusammenschieben).

Wiederholungen:

Wiederholen Sie diese Übung 8-15 Mal. Absolvieren Sie insgesamt 2-3 Serien.

Hinweis:

Sie können die Übung erschweren, indem Sie ein Bein anheben oder den Oberkörper immer weiter in die Horizontale bringen (bspw. Stuhl).



Dehnung der Hüftbeuger

Übungsausführung:

Stellen Sie sich in Schrittstellung seitlich zur Wand. Für den Fall, dass Sie das Gleichgewicht verlieren, können Sie sich an der Wand abstützen.

Knien Sie sich zuerst auf den linken Unterschenkel, während das rechte gebeugte Bein fest auf dem Boden steht. Stützen Sie sich auf dem vorderen Bein ab und schieben Sie die Hüfte leicht nach vorne. Führen Sie die gleiche Bewegung mit dem anderen Bein durch. Die Dehnung ist auf der Vorderseite des Oberschenkels und der Hüfte spürbar.

Wiederholungen:

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

Hinweis:

Setzen Sie das vordere Bein weiter nach vorne um die Dehnung zu intensivieren. Halten Sie stets mit Ihrer Bauchmuskulatur leicht dagegen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

