

Aktive Pause – Übungskatalog 4

Ca. 15-minütige Trainingseinheit

Sicherheitshinweise für das Training im Büro oder Homeoffice

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.



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

Achten Sie auf das folgende Symbol:



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

BEI UNSICHERHEIT FRAGEN SIE BITTE IHREN BEHANDELNDEN ARZT.

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).



Aktivierung der hinteren Schulter- und Nackenmuskulatur



Übungsausführung:

Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander fest auf den Boden. Halten Sie die Knie leicht gebeugt, spannen Ihren Bauch leicht an und richten Ihren Oberkörper auf. Führen Sie die gestreckten Arme seitlich bis in Schulterhöhe nach oben.

Führen Sie nun Ihre Arme mit kurzen und zügigen Bewegungen nach vorne und hinten. Das Bewegungsausmaß sollte in jede Bewegungsrichtung 15 cm nicht übersteigen. Ziehen Sie während der Übung stets Ihre Schulterblätter hinten zusammen.

Wiederholungen:

Wiederholen Sie diese Übung 3 Mal für ca. 30 Sekunden.

Hinweis/Variation:

Führen Sie die Bewegung anstatt vor/zurück nach oben/unten aus oder kombinieren Sie alle 4 Richtungen abwechselnd miteinander.



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

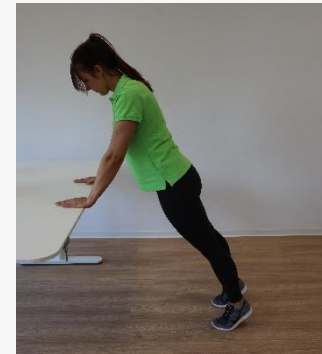


Übungsausführung :

Stützen Sie sich mit Ihren Händen parallel auf einem Tisch oder Stuhl ab. Positionieren Sie die Hände senkrecht unter den Schultergelenken und stellen Sie die Füße lediglich mit den Zehenspitzen auf dem Boden auf.

Wandern Sie mit den Füßen schrittweise zurück, bis sich Ihr Körper in einer Geraden befindet. Nehmen Sie den Kopf nicht in den Nacken, sondern schauen Sie während der Durchführung auf Ihre Unterarme. Vermeiden Sie ebenso ein „Hohlkreuz“ wie einen „Katzenbuckel“ (Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen, Schulterblätter zusammenschieben).

Steht kein Tisch bzw. Stuhl zur Verfügung positionieren Sie die Hände an der Wand auf Schulterhöhe und wandern dann sowohl mit den Füßen nach hinten als auch mit den Händen nach oben.



Wiederholungen:

Halten Sie diese Position ca. 30 Sekunden lang und wiederholen Sie die Übung nach einer kurzen Pause (30 Sekunden). Absolvieren Sie insgesamt 2-3 Serien.

Hinweis:

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

Kräftigung der Rückenmuskulatur, Oberschenkelrückseite und Gesäß



Übungsausführung:

Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander fest auf den Boden. Halten Sie die Knie leicht gebeugt und nehmen Sie eine leichte Hohlkreuzposition ein, um die Rückenmuskulatur anzuspannen. Spannen Sie ebenso die Bauchmuskulatur an.

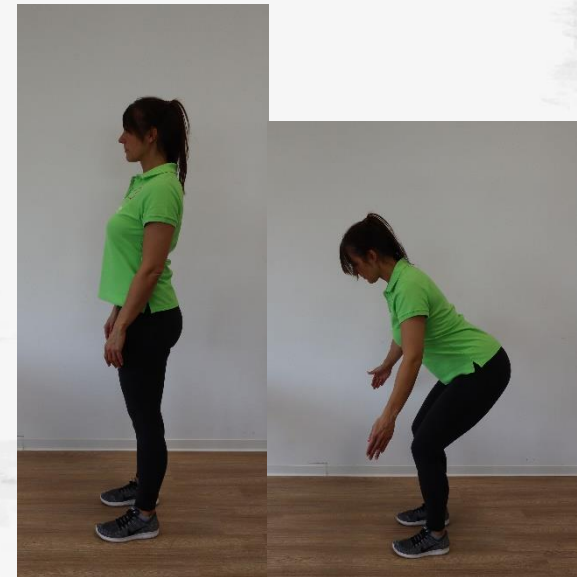
Neigen Sie Ihren aufrechten Oberkörper langsam so weit nach vorne ab, wie Sie die leichte Hohlkreuzposition halten können und schieben Sie die Hüfte nach hinten. Kommen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück. Spannen Sie während der gesamten Übung die Rücken- und Bauchmuskulatur an und ziehen Sie die Schulterblätter hinten zusammen.

Wiederholungen:

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

Hinweis:

Nehmen Sie die Arme gestreckt nach vorne (Oberarme neben die Ohren) um den Hebel zu verlängern und die Schwierigkeit zu erhöhen.



Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Übungsausführung:

Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander fest auf den Boden. Legen Sie beide Hände auf die Außenseite des Oberschenkels eines Beines.

Üben Sie nun mit beiden Händen Druck auf den Oberschenkel aus und heben Sie den Fuß derselben Seite an. Halten Sie mit dem Oberschenkel und der Hüfte dagegen und spannen Sie zusätzlich Ihre seitliche Bauchmuskulatur an, um dem Druck der Arme aus dem Rumpf entgegenhalten zu können.

Wiederholungszahl:

Halten Sie diese Position ca. 30 Sekunden lang und wiederholen Sie die Übung nach einer kurzen Pause (30 Sekunden). Absolvieren Sie insgesamt 2-3 Serien pro Seite.



Dehnung der seitlichen Rumpf- und der Schultermuskulatur



Übungsausführung:

Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander fest auf den Boden. Halten Sie die Knie leicht gebeugt, spannen Ihren Bauch leicht an und richten Sie den Oberkörper auf. Führen Sie die gestreckten Arme bis neben den Kopf nach oben.

Heben Sie die Fersen nun an, sodass Sie nur auf den Fußballen stehen und schieben Sie beide Arme abwechselnd so weit wie möglich über Kopf nach oben zur Decke, als ob Sie Obst aus einem Baum pflücken würden.

Wiederholungen:

Führen Sie diese Übung insgesamt 2-3 Mal pro Seite durch, wobei Sie die Dehnposition jeweils 15-20 Sekunden halten.

Hinweis:

Sie können die Übung auch dynamischer gestalten und die „Pflückbewegung“ ohne Haltephase 8-15 Mal pro Seite wiederholen und zeitgleich die Fersen mit jeder „Pflückbewegung“ anheben.

