

Aktive Pause – Übungskatalog 5

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 der Schulter und des Nackens



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. Führen Sie beide Arme hinter den Körper und verschränken Sie die Hände miteinander.

Führen Sie nun kreisende Bewegungen mit den Armen aus dem Schultergelenk heraus aus. Beginnen Sie mit der Kreisbewegung im Uhrzeigersinn. Nach 10 Wiederholungen kehren Sie die Kreisbewegung um und kreisen Sie mit den Armen hinter dem Rücken nun entgegen des Uhrzeigersinns.

Wiederholungen:

Wiederholen Sie diese Übung 10-15 Mal pro Bewegungsrichtung und absolvieren Sie 2-3 Serien.

Hinweis/Variation:

Verschänken Sie Ihre Arme vor dem Körper, als würden Sie ein Kind auf dem Arm tragen und führen Sie die Kreisbewegungen aus dem Schultergelenk in beide Bewegungsrichtungen aus.



Mobilisation der Wirbelsäule

Übungsausführung:

Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander fest auf den Boden. Halten Sie die Knie leicht gebeugt, spannen Sie den Bauch leicht an und richten Sie den Oberkörper auf. Heben Sie die Arme seitlich neben dem Körper auf Schulterhöhe an und beugen Sie sie im Ellenbogen.

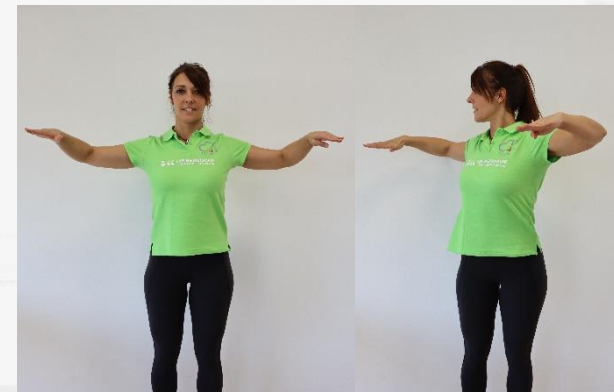
Drehen Sie nun Ihren Oberkörper unter Spannung mit den angehobenen Armen nach links. Halten Sie dort kurz die Position und führen Sie anschließend den Oberkörper wieder in die Ausgangsstellung zurück. Führen Sie anschließend die gleiche Bewegung zur rechten Seite durch.

Wiederholungen:

Wiederholen Sie die Übung 10-15 Mal pro Bewegungsrichtung und absolvieren Sie 2-3 Serien.

Hinweis/Variation:

Diese Übung ist auch zwischendurch stehend oder sitzend ausführbar.



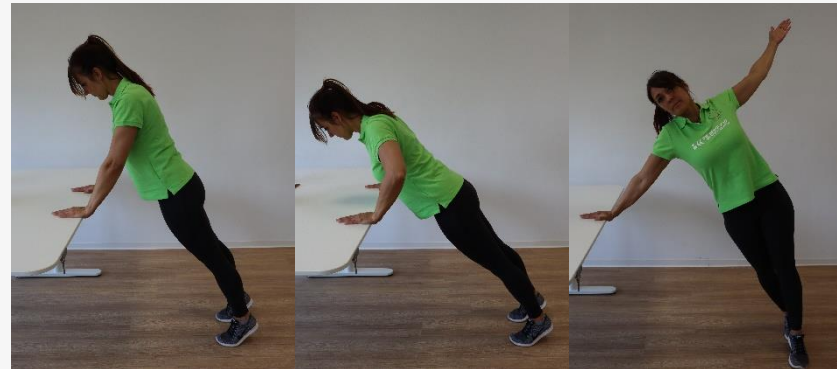
Kräftigung der Rumpf-, Brust-, Arm- und Schultermuskulatur



Übungsausführung :

Stützen Sie sich auf den Händen an der Tischkante ab, 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 von Oberkörper wegzeigen, sondern leicht nach hinten am Oberkörper vorbei (ca. 45 Grad). Anschließend strecken Sie die Ellenbogengelenke so weit, bis die Ausgangsposition erreicht ist. In der oberen Position angekommen, lösen Sie die rechte Hand von der Tischkante und drehen sich nach rechts auf, sodass der rechte Arm gestreckt Richtung Decke zeigt. Drehen Sie dabei den gesamten Rumpf inkl. Kopf mit, sodass auch der Blick nach rechts oben wandert. Drehen Sie sich zur Mitte zurück in die Ausgangsposition und führen Sie die gleiche Bewegung auf der linken Seite durch. Wiederholen Sie anschließend die gesamte Übung.



Wiederholungen:

Führen Sie die Übung 8-15 Mal hintereinander durch und absolvieren Sie insgesamt 2-3 Serien.

Hinweis:

Vermeiden Sie ebenso ein „Hohlkreuz“ wie einen „Katzenbuckel“ (Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen, Schulterblätter zusammenschieben).

Kräftigung der Rücken- und Beinmuskulatur



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 den 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.



Dehnung der vorderen Muskelketten

Übungsausführung:

Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander fest auf den Boden. Ihre Arme hängen locker seitlich neben der Hüfte.

Bewegen Sie nun Ihre Arme von der Hüfte aus über vorne gestreckt nach oben. Bewegen Sie die Arme dabei so weit nach oben bis die Fingerspitzen zur Decke zeigen. Der Blick folgt dabei den Armen nach oben.

Wiederholungszahl:

Halten Sie diese Position ca. 30 Sekunden lang und wiederholen Sie die Übung nach einer kurzen Pause (10 Sekunden). Absolvieren Sie die Übung insgesamt 5-6 Mal.

Hinweis/Variation:

Wenn Sie die Pobacken so fest wie möglich zusammenkneifen und den Bauchnabel nach innen ziehen (Bauchspannung), können Sie sich auch langsam und vorsichtig mit dem Oberkörper nach hinten neigen und leicht überstrecken.



Lockerung der Hüft- und unteren Rückenmuskulatur



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).

