

# Aktive Pause – Übungskatalog 6

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 Ellenbogens



### Übungsausführung:

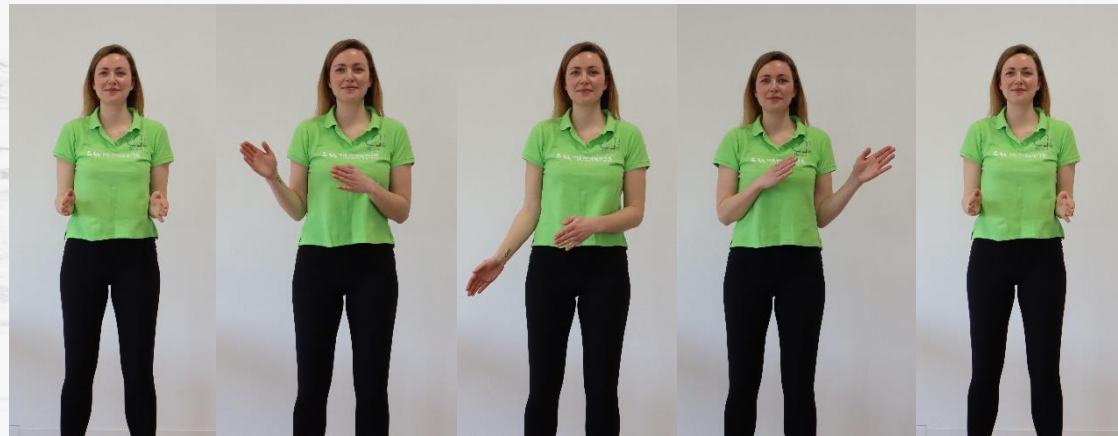
Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander fest auf den Boden. Halten Sie die Knie leicht gebeugt, spannen Ihren Bauch leicht an und richten Sie Ihren Oberkörper auf. Die Arme sind in einem 90-Grad-Winkel im Ellenbogen gebeugt und werden seitlich leicht an den Oberkörper gedrückt, sodass die Unterarme nach vorne zeigen. Kreisen Sie nun langsam mit den Unterarmen in eine Richtung. Nutzen Sie hierbei das volle Bewegungsausmaß in den Ellenbogengelenken. Wechseln Sie danach die Richtung.

### Wiederholungen:

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

### Hinweis/Variation:

Die Übung lässt sich genauso nur für die Handgelenke ausführen.



## Aktivierung der Rumpfmuskulatur

### 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 den Oberkörper auf. Die Arme hängen entspannt neben dem Oberkörper.

Hüpfen Sie nun auf der Stelle und drehen Sie dabei das Becken abwechselnd nach rechts und links. Achten Sie dabei darauf, dass Ihr Oberkörper während der gesamten Übungsausführung nach vorne gerichtet bleibt und sich nur der Unterkörper bewegt. Die Arme können dabei seitlich am Oberkörper angewinkelt werden.

### Wiederholungen:

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

### Hinweis:

Kleine Hüpfen genügen. Springen und landen Sie immer vorne auf den Fußballen, nicht auf der Ferse!





## Kräftigung der Rumpf-, Arm- und Schultermuskulatur



### Übungsausführung :

Stützen Sie sich rücklings auf den Händen an der Tisch- oder Stuhlkante ab, positionieren Sie die Füße mit Abstand zum Tisch, sodass die Knie leicht gebeugt sind, die Füße sich senkrecht unter den Knien befinden und festen Kontakt zum Boden haben.

Wandern Sie nun mit den Füßen nach vorne bis die Hüfte und die Knie durchgestreckt sind. Kopf, Oberkörper und Beine bilden dabei eine Gerade. Halten Sie die Schulterblätter fest nach hinten und zusammengezogen, legen Sie den Kopf nicht in den Nacken, zwicken Sie die Pobacken feste zusammen, schieben Sie aktiv die Hüfte nach vorne oben und ziehen Sie dabei den Bauchnabel fest nach Innen (Bauchspannung!).

### Wiederholungen:

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.



## 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.





## Dehnung der hinteren Oberarmmuskulatur

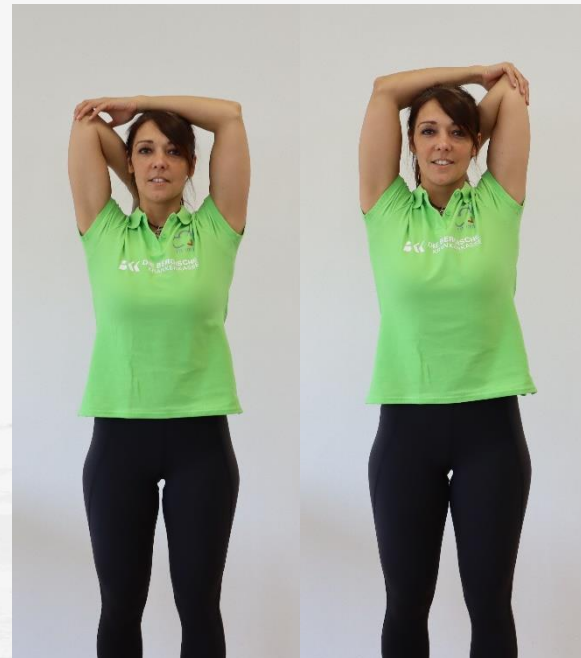
### Übungsausführung:

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

Heben Sie den rechten Arm gestreckt nach oben. Lassen Sie den Unterarm nach unten hinter den Kopf sinken. Führen Sie nun die linke Hand an das Ellenbogengelenk des rechten Armes und ziehen Sie den Arm sanft Richtung Kopf bzw. hinter den Kopf.

### Wiederholungszahl:

Halten Sie die Dehnung ca. 30-45 Sekunden lang und wechseln Sie dann die Seite. Wiederholen Sie die Dehnung insgesamt 2-3 Mal pro Seite.



## Lockerung der Nacken- und Halsmuskulatur



### 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 Ihren 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. Wenn es Ihnen gut tut, können Sie auch versuchen den Kopf auf das Kinn „zurückfallen“ zu lassen. Lassen Sie also die Muskulatur richtig locker.

