

# Übungen für zu Hause

Für die folgenden Übungen benötigt ihr einen Stuhl, ein Handtuch/Besenstiel und zwei kleine oder größere Wasserflaschen

## Förderung der rotatorischen Beweglichkeit der Wirbelsäule

- Stellt euch in Parallelstellung hin
- Achtet darauf, dass eure Füße hüftbreit aufgestellt/nach vorne ausgerichtet und die Knie leicht gebeugt sind
- Zusätzlich fixiert ihr euer Becken und zieht euren Bauchnabel ein
  - Das **Handtuch/** Der **Besenstiel** wird mit ausgestreckten, übereinander positionierten, Armen vor der Körpermitte gegriffen
  - Der Blick ist während der gesamten Übung auf das **Handtuch/den Besenstiel** gerichtet
  - Nun rotiert/dreht ihr euren Oberkörper kontrolliert zur Seite und wieder zurück zur Mitte
    - → erst immer die eine und dann die andere Seite
  - **3x10wdh. pro Seite**



Startposition



Endposition



## Kräftigung der tiefen Rückenmuskulatur & Kräftigung der Beinmuskulatur

- Stellt euch in Parallelstellung hin
- Achtet darauf, dass eure Füße hüftbreit aufgestellt/nach vorne ausgerichtet sind und ihr euren Bauchnabel, wie bei der Übung zuvor, einzieht
  - Ihr haltet das **Handtuch/den Besenstiel** auf Schulterbreite von oben fest
  - Nun geht ihr in die Kniebeugeposition, neigt den Oberkörper dabei ca. 45° nach vorne und führt das **Handtuch/den Besenstiel** leicht nach oben, sodass sich euer Kopf im besten Fall zwischen euren Armen befindet
  - ! Becken nach hinten ziehen/Knie hinter die Fußspitzen bringen & das Gewicht auf die Fersen verlagern!
  - Anschließend wieder in die Aufrichtung kommen
  - **3x10wdh.**



Startposition



Endposition



## Kräftigung der Armmuskulatur

- Setzt euch aufrecht, mit dem Rücken an der Lehne, auf einen **Stuhl**
  - In den Händen, haltet ihr zwei kleine oder größere **Wasserflaschen**
  - Eure Arme hängen seitlich am Körper herunter, euer Handrücken zeigt nach hinten und eure Oberarme sind an der Körperseite fixiert
  - Nun beugt ihr beide Arme so weit, dass eure Arme ein bisschen mehr als 90° gebeugt sind
  - Anschließend streckt ihr die Arme wieder
  - **3x10wdh.**

Viel Spaß und bleibt gesund



Startposition



Endposition

