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
 - o 3x10wdh. pro Seite







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
 - o <u>3x10wdh.</u>



Startposition



Endposition

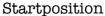


Kräftigung der Armmuskulatur

- · Setzt euch aufrecht, mit dem Rücken an der Lehne, auf einen Stuhl
 - o 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
 - o Anschließend streckt ihr die Arme wieder
 - o <u>3x10wdh.</u>

Viel Spaß und bleibt gesund







Endposition

