

## Übungen für zu Hause

Für die folgenden Übungen benötigt ihr einen Stuhl/Hocker und ein großes Handtuch (Duschhandtuch)

### Förderung der Mobilität der Hals- und Nackenmuskulatur

- Setzt euch aufrecht auf einen **Hocker/Stuhl**
  - Hebt euer Brustbein nach oben an
  - Zieht eure Schultern nach hinten-unten
  - Das Kinn zieht ihr leicht zurück
  - Mit der rechten Hand greift ihr nun unter die Sitzfläche
  - Ihr neigt euren Kopf langsam und kontrolliert so weit wie möglich zur linken Schulter → !NEIGEN nicht DREHEN!
    - Selbige Übung natürlich auch so durchführen, dass ihr mit der linken Hand und der Neigung des Kopfes zur rechten Schulter arbeitet
    - **3x15sek. pro Seite**



Startposition



Endposition



## Mobilisierung der außenrotierenden Muskulatur der Rotatorenmanschette

- Stellt euch in Parallelstellung hin
- Achtet darauf, dass eure Füße hüftbreit aufgestellt, nach vorne ausgerichtet und die Knie leicht gebeugt sind
  - Eure Oberarme fixiert ihr an der Körperseite und haltet sie im 90° Winkel mit den Handinnenflächen nach oben (Daumen zeigen zur Seite)
  - Zieht eure Schultern nach hinten-unten
  - Nun führt ihr eure Unterarme mit den an der Körperseite fixierten Oberarmen so weit wie möglich nach außen, haltet einen kleinen Moment diese Position und führt die Arme wieder zurück
  - **3x15wdh.**



Startposition



Endposition



## Verbesserung der Beinachse, des Gleichgewichts & der Tiefenstabilität

- Sucht euch einen kleinen freien Platz
- Rollt ein großes **Duschhandtuch** fest zusammen und legt es der Länge nach vor euch auf den Boden
  - Stellt euch eine Schrittlänge zum **Duschhandtuch** entfernt auf (ggf. einen **Stuhl** zum Festhalten in die Nähe stellen)
  - Macht mit dem rechten Fuß einen Schritt auf das **Duschhandtuch**, haltet euer linkes Bein in der Luft und versucht einen kleinen Moment das Gleichgewicht zu halten
  - Anschließend setzt ihr beide Füße wieder auf dem Boden ab
  - Selbige Übung natürlich auch mit dem linken Fuß auf dem **Duschhandtuch** und dem rechten Bein in der Luft ausführen
  - **3x15wdh. pro Seite**

Viel Spaß und bleibt gesund



Startposition



Endposition

