

Übungen für zu Hause

Für die folgenden Übungen benötigt ihr ein Handtuch (klein & groß) & einen Stuhl oder Hocker

Förderung d. Mobilisierung d. Oberkörpers (Brustwirbelsäule & Schultergürtel)

- Stellt euch in Parallelstellung hin
- Achtet darauf, dass eure Füße hüftbreit aufgestellt/nach vorne ausgerichtet und die Knie leicht gebeugt sind
- Zusätzlich zieht ihr euren Bauchnabel ein und spannt euer Gesäß an
 - Haltet das (kleine) **Handtuch** auf Schulterbreite mit möglichst ausgestreckten Armen über dem Kopf fest
 - Nun führt ihr das (kleine) **Handtuch** hinter den Kopf, OHNE diesen dabei nach vorne zu neigen/abzukippen
 - Anschließend führt ihr das (kleine) **Handtuch** wieder über den Kopf nach oben
- Ist dieses physiologisch nicht möglich, könnt ihr das (kleine) **Handtuch** alternativ nach vorne auf Höhe des Schlüsselbeins führen
- **3x12wdh.**



Startposition



Endposition



Alternative



Kräftigung der Kniegelenksumspannenden Muskulatur & Verbesserung der Tiefenstabilität

- Sucht euch einen kleinen freien Platz
- Rollt ein (großes) **Handtuch** fest zusammen und legt es der Länge nach vor euch auf den Boden
 - Stellt euch in Schrittlänge zum (großen) **Handtuch** entfernt auf (ggf. einen **Stuhl** zum Festhalten in die Nähe stellen)
 - Nun macht ihr einen „Ausfallschritt“ auf das (große) **Handtuch**, führt in derselben Bewegung eine Kniebeuge aus und...
 - ...achtet bitte dabei darauf, dass das hintere Knie so weit wie möglich zum Boden gebracht und auf die Gelenkachse geachtet wird
 - Anschließend kommt ihr wieder nach oben und in die Ausgangsposition zurück
 - Pro Durchgang wird immer mit dem selben Bein gearbeitet
 - **3x10wdh. pro Seite**



Startposition



Endposition



Förderung der Mobilität des oberen Rückens

- Setzt euch auf einen **Stuhl** oder **Hocker**
 - Euer Kinn senkt ihr zur Brust ab und faltet die Hände
 - Nun schiebt ihr die gestreckten Arme schräg/lang nach unten, sodass sich im Bereich des oberen Rückens eine leichte Rundung bildet und haltet diese Position
 - **3x20sek.**

Viel Spaß und bleibt gesund

