

# Übungen für zu Hause

Für die folgenden Übungen benötigt ihr einen Stuhl oder Hocker und ein großes Handtuch

## Förderung der Mobilität der Oberkörper und Stützmuskulatur

- Setzt euch auf einen **Stuhl** oder **Hocker**
  - Faltet ihr eure Hände, streckt die Arme nach vorne und dreht die Handteller von euch weg
  - Nun führt ihr die gestreckten, mit den Handtellern geöffneten Arme, so weit wie möglich nach oben zur Decke
  - Achtet dabei bitte darauf, dass ihr die physiologische Lordose haltet
    - Aufrechte Sitzhaltung/Kein Hohlkreuz/HWS nicht abkippen
  - Anschließend die Position wieder lösen
  - **5x15sek.**



Startposition



Endposition



## Kräftigung der Bauch-, Rücken- und Schultermuskulatur

- Sucht euch einen kleinen freien Platz
- Legt ein **großes Handtuch** auf den Boden
  - Nun dürft ihr euch auf den Bauch legen und die Unterarme so auf dem positionieren, dass sich die Ellenbogen unter euren Schultern befinden
  - Kommt jetzt hoch in den „Unterarmstütz“ und achtet darauf, dass...
    - ...ihr eure Bauchmuskulatur aktiv anspannt
    - ...ihr nicht ins Hohlkreuz fällt
    - ...ihr mit eurem Körper eine Linie bildet
  - Anschließend die Position wieder lösen
  - **5x15sek.**



Startposition



Endposition



## Kräftigung der Rumpfmuskulatur & anteilig Förderung des Gleichgewichts

- Sucht euch einen kleinen freien Platz
- Legt ein **großes Handtuch** auf den Boden
  - Bringt euren Körper in die Seitenlage und stützt euch auf einem Unterarm (rechts oder links) ab
  - Die Beine legt ihr parallel übereinander und der Kopf sowie der Hals befinden sich in gerader Verlängerung zur Wirbelsäule
  - Nun hebt ihr den euren Körper an und achtet dabei darauf, dass...
    - ...die Oberschenkel und der Oberkörper eine Linie bilden
    - ...der Ellenbogen sich unter der Schulter befindet
    - ...ihr den „inaktiven“ Arm auf der Hüfte ablegt
  - Seiten abwechselnd bedienen
  - **5x15sek. pro Seite**

Viel Spaß und bleibt gesund



Startposition



Endposition

