

# 10 Übungen für Zuhause

## Vorbemerkungen

1. Trainiere nur, wenn du gesund bist und dich wohl fühlst.
2. Trainiere regelmäßig. Pro Woche sind 5 x 30 Minuten besser als 1 x 3 Stunden.
3. Trainiere einen Tag zu Hause mit diesem Übungsprogramm und den anderen Tag im Freien (z.B. Laufen, Radfahren, Schwimmen...).
4. Beobachte deinen Körper während des Übens. Absolvier die Übungen ohne Schmerzen. Sollte eine Bewegung schmerzen, dann verändere die Bewegung oder lasse die Bewegung weg.
5. Achte auf genügend Erholung zwischen den Übungen und nach dem Training. Die Dosierung ist nur eine Empfehlung und kann an die eigene Leistungsfähigkeit angepasst werden.

# Erwärmung

## 1. Arme pendeln

- *Ausführung:* Pendle im Stand die Arme gegengleich oder gleichzeitig locker neben dem Körper vor und zurück



- *Beachte:* Führe die Bewegung ohne Kraft ganz locker aus
- *Schwerer:* Nimm ein Gewicht (z.B. Wasserflasche oder Tasche) in jede Hand und pendle etwas stärker



- *Leichter:* Pendle nur leicht und ohne Gewicht



- *Dosierung:* 3 x 45 Sekunden pendeln mit 15 Sekunden Pause

## 2. Schulterkreisen

- *Ausführung:* Laufe auf der Stelle und kreise die Schultern wechselseitig oder gleichzeitig vorwärts oder rückwärts



- *Beachte:* Mache große Bewegungen mit den Schultern weit nach hinten
- *Schwerer:* Hebe die Knie höher und kreise die Schultern schnell



- *Leichter:* Lass die Knie tief oder bleib stehen und kreise die Schultern nur langsam



- *Dosierung:* 3 x 45 Sekunden Schulterkreisen mit 15 Sekunden Pause

### 3. Schmetterling (Butterfly)

- *Ausführung:* Laufe auf der Stelle und nimm die gebeugten Arme in Hochhalte (U-Halte); schließe und öffne die Arme vor dem Körper



- *Beachte:* Die Schultern sollen schmerzfrei bleiben
- *Schwerer:* Hebe die Knie und die Arme höher und schließe und öffne die Arme schneller



- *Leichter:* Lass die Knie und die Arme tiefer und schließe und öffne die Arme langsamer



- *Dosierung:* 3 x 45 Sekunden mit 15 Sekunden Pause

# Hauptteil

## 4. Kniebeugen

- *Ausführung:* Beuge die Knie im hüftbreiten Stand und führe die Arme in Vorhalte



- *Beachte:* Halte den Rücken gerade; führe die Knie nicht über die Füße hinaus nach vorn; schiebe den Po nach hinten; die Knie sollen schmerzfrei bleiben
- *Schwerer:* Führe die Arme in Hochhalte und beuge die Knie etwas mehr



- *Leichter:* Lege die ausgestreckten Arme auf eine Stuhllehne und beuge die Knie nur wenig



- *Dosierung:* 3 x 10 Wiederholungen mit 15 Sekunden Pause

## 5. Liegestütze

- *Ausführung:* Stütze dich auf Hände und Knie und beuge und strecke die Arme



- *Beachte:* Spanne deinen gesamten Körper an; die Handgelenke sollen schmerzfrei bleiben
- *Schwerer:* Stütze dich auf Hände und Füße und beuge die Arme so weit, dass du mit dem Kinn zum Boden kommst; mache die Übung langsam



- *Leichter:* Stütze dich mit den Händen so an eine Wand, dass die Füße 0,5 bis 1 Meter von der Wand entfernt sind; beuge und strecke die Arme



- *Dosierung:* 3 x 10 Wiederholungen mit 15 Sekunden Pause

## 6. Streckung im Einbeinstand

- *Ausführung:* Phase 1: Stehe auf einem Bein, strecke das andere Bein nach unten hinten und den diagonalen Arm nach oben hinten; Phase 2: Beuge das freie Bein nach vorn oben und führe den diagonalen Arm nach vorn unten, so dass sich Knie und Ellenbogen berühren; spanne dabei die Bauchmuskeln an



- *Beachte:* Führe die Bewegungen langsam und in großen Wegen aus; Schulter und Rücken sollen schmerzfrei bleiben
- *Schwerer:* Schließe teilweise oder ganz die Augen



- *Leichter:* Halte dich mit dem freien Arm an einer Stuhllehne fest



- *Dosierung:* 2 x 10 Wiederholungen je Seite mit 15 Sekunden Pause

## 7. Rudern

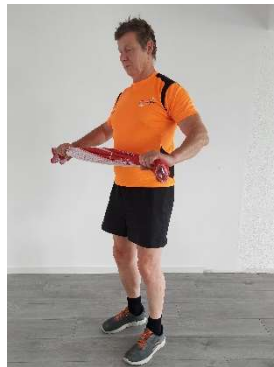
- *Ausführung:* Halte ein Handtuch vor dem Oberkörper, ziehe das Handtuch straff und beuge und strecke die Arme



- *Beachte:* Stehe stabil mit leicht gebeugten Knien und angespannten Bauch; ziehe das Handtuch nach außen und zum Oberkörper; die Schultern sollen schmerzfrei bleiben
- *Schwerer:* Stehe bei der Übung auf einem Bein und nimm statt Handtuch ein straffes Gummiband



- *Leichter:* Nimm die Arme etwas tiefer und ziehe die Arme nur leicht nach außen



- *Dosierung:* 3 x 10 Wiederholungen mit 15 Sekunden Pause



# Schlussteil

## 8. Rumpfdrehen

- *Ausführung:* Stehe hüftbreit mit leicht gebeugten Knien; halte Arme in Seithalte oder gekreuzt vor dem Oberkörper und drehe deinen Körper langsam nach rechts und links



- *Beachte:* Drehe langsam und kontrolliert; drehe den Oberkörper und den Kopf; drehe deine Hüfte nicht mit; die Wirbelsäule soll schmerzfrei bleiben
- *Schwerer:* Drehe deinen Körper so weit wie es geht und schaue hinter deinen Körper



- *Leichter:* Drehe deinen Körper nur wenig nach rechts und links



- *Dosierung:* 3 x 45 Sekunden mit 15 Sekunden Pause

## 9. Strecken (Äpfel pflücken)

- *Ausführung:* Stehe in einer Schrittstellung; strecke dich und schiebe die Arme und die Schultern rechts und links wechselnd nach vorn schräg oben; versuche dabei den Rumpf leicht in die Seite zu beugen



- *Beachte:* Halte den Körper in einer leichten Vorlage und vermeide so ein Hohlkreuz; halte den Nacken entspannt; die Schultern sollen schmerzfrei bleiben
- *Schwerer:* Strecke dich bis zum höchstmöglichen Punkt



- *Leichter:* Nimm die Arme etwas tiefer oder nur in Vorhalte



- *Dosierung:* 3 x 30 Sekunden je Seite im Wechsel mit 10 Sekunden Pause

## 10. Beugen (Katzenbuckel)

- *Ausführung:* Stehe hüftbreit mit leicht gebeugten Knie und schiebe deine Arme und Schultern nach vorn schräg unten; mache dich im Rücken ganz rund



- *Beachte:* Beuge deinen Oberkörper nicht über die Hüfte; versuche die ganze Beweglichkeit des Rückens zu nutzen; beuge die Lendenwirbelsäule mit; lass deinen Kopf ganz locker hängen
- *Schwerer:* Mache den Katzenbuckel aus der Schrittstellung heraus und bewege die Wirbelsäule zusätzlich zur Seite; wechsele das Bein



- *Leichter:* Beuge die Wirbelsäule nicht so weit nach hinten



- *Dosierung:* 3 x 45 Sekunden mit 15 Sekunden Pause