

Heimübungsprogramm

| | | | | | |
|--------------------|--|---------------|--------|---------------------|-------|
| Intensität: | mittel | Dauer: | 35 min | Materialien: | Matte |
| Charakter: | Mobilisations- und Muskellängentraining speziell für Wirbelsäule und Hüfte. Ein ruhiges Trainingsprogramm. | | | | |
| Belastung: | Absolvieren Sie die Übungen nacheinander: jede Übung 60 – 90 Sek. halten. Achten Sie dabei auf eine ruhige und tiefe Atmung. Trainieren Sie beide Seiten einer Übung nacheinander. Zwischen den Übungen 45 Sekunden Pause. | | | | |

1. Rumpfrotation vorgeneigt mit Stütz



- Füße parallel und Beine gestreckt
- Rundrücken vermeiden
- Kopf und Blick folgen der oberen Hand

2. Seitneigung



- Füße parallel und Beine gestreckt
- Hüfte stabil, das Becken nicht verdrehen
- Fersen bleiben am Boden

3. Rückneigung mit breitem Stand



- Kinn auf der Brust
- Hüfte aktiv nach vorn schieben
- Kopf und Arme in Verlängerung der Wirbelsäule nach hinten

4. Rumpfrotation im Kniestand



- Unterarm Oberseite diagonal an Knie Außenseite
- Kopf und Blick folgen der oberen Hand in die Rotation
- Handfläche nach oben

5. Bogenspannung in Bauchlage



- Sprunggelenk greifen
- Angewinkeltes Bein gegen die eigene Hand spannen
- Oberkörper hebt ab, Blick bleibt nach unten gerichtet

6. Hüftbeuger im Kniestand vorgeneigt



- Vorderes Knie über dem Sprunggelenk
- Kopf und Arme ziehen in Verlängerung der Wirbelsäule nach vorn oben
- Hinteres Knie abgehoben

7. Piriformis Taube



- Unterschenkelaußenseite liegt auf der Matte
- Bauchnabel über der Wade
- Hinteres Bein liegt gerade auf und zieht nach hinten

8. Cobra mit anschließender Neutralisation



- Pos.1: breiter Stütz
- Brustkorb nach vorn, Schultern zurück
- Hüfte aktiv nach unten
- Pos.2: Rücken rund, Gesäß zu den Fersen

9. Schultermobilität im Schneidersitz



- Oberkörper aufrecht und Rücken gerade
- Knie nach unten Richtung Boden
- Ellenbogen nach oben gerichtet

10. HWS Mobilisation



- Knie leicht eingeknickt
- Gestreckter Arm rotiert nach vorn außen und zieht nach unten
- Kopf leicht zur gegenüberliegenden Seite ziehen