Training@Home > Beweglichkeitsübung

# Einroller

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 8 Atemzüge Haltezeit**.




1. Begeben Sie sich in Rückenlage auf eine Matte. Legen Sie den Rücken und Kopf flächig auf.
2. Winkeln Sie die Knie an und umgreifen Sie diese unterhalb der Kniescheibe.
3. Bringen Sie die Knie nun soweit Sie können in Richtung Brust. Dabei können Sie den Kopf miteinrollen, um eine Dehnung in der oberen Rücken- und Nackenmuskulatur zu erzeugen. Sie machen sich maximal klein.
4. Halten Sie diese Position für 8 kontrollierte, bewusste Atemzüge und lösen Sie sich dann nochmals langsam.

## Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Verspannungsschmerzen
- Skoliose
- Hohlkreuz
- Rundrücken

## Ziele der Übung:

- Mobilisation und Dehnung der Rückenmuskulatur
- Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit

Training@Home > Beweglichkeitsübung

# Cat Cow

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätze je 30 Sekunden Durchführzeit**.




1. Begeben Sie sich in einen Vierfüßlerstand. Achten Sie darauf, dass Ihre Fingerspitzen nach vorne zeigen und die Handflächen bei gestreckten Armen unter der Schulterhöhe aufsetzen.
2. Bilden Sie einen geraden Rücken. Ihr Blick geht in Richtung Boden. Spannen Sie dabei Ihre Bauchmuskeln an, indem Sie den Bauchnabel einziehen.
3. Nun rollen Sie den Rücken nach und nach kontrolliert ein und bilden Sie einen Buckel – wie eine Katze. Ihr Kopf folgt der Rollbewegung. Verweilen Sie ca. 15 Sekunden.
4. Gehen Sie anschließend bewusst in Richtung Hohlkreuz-Haltung über, um die Rückenmuskulatur zu mobilisieren. Drücken Sie die Schulterblätter zusammen und strecken Sie Ihren Kopf nach vorne. Halten Sie wiederum 15 Sekunden.

## Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Verspannungsschmerzen
- Skoliose
- Hohlkreuz
- Rundrücken
- Rückenschmerz

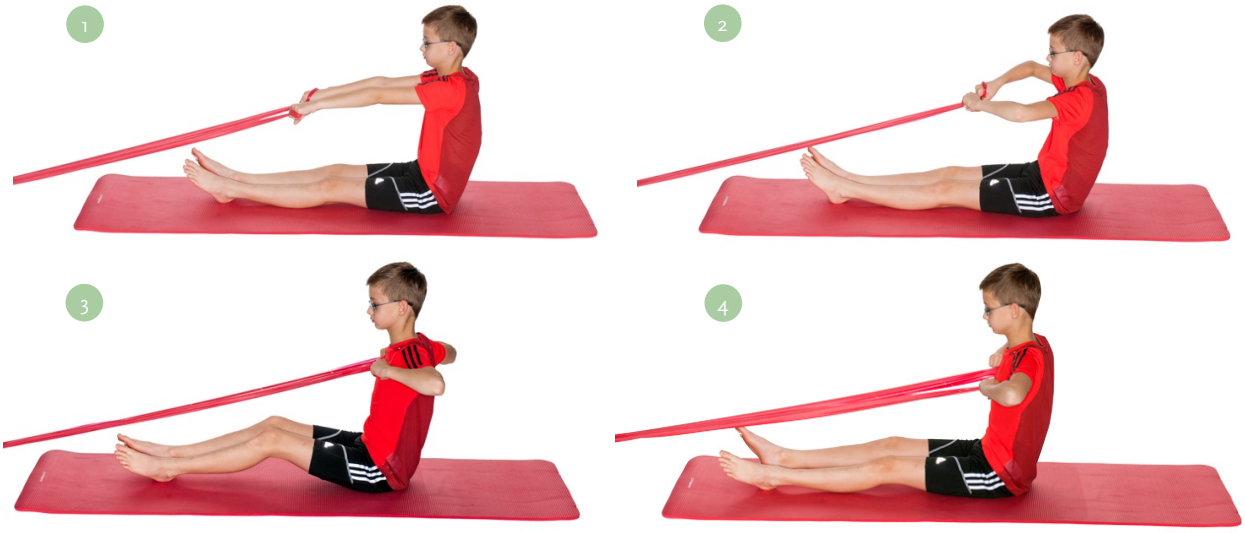
## Ziele der Übung:

- Mobilisation und Dehnung der Rückenmuskulatur
- Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit

Training@Home > Kräftigungsübung

# Rudern

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 x 30 Wiederholungen**.




Befestige ein elastisches Gummiband (Terraband) an einem festen Gegenstand (z.B. bei geschlossener Tür an der Türklinke). Vergiss aber bitte nicht, draußen einen Zettel anzubringen damit niemand während Du übst die Tür öffnet. Schränke sind für die Befestigung ungeeignet denn sie können umkippen. Ein stabiles Heizungsrohr wäre vielleicht noch eine Idee. Besprich das vorher unbedingt mit Deinen Eltern.

(1) Wenn das Band befestigt ist, setze Dich mit gestreckten Beinen auf den Boden und nimm je ein Ende des Gymnastikbandes in jede Hand. Stell Dir vor, Du sitzt in einem Schlauchboot und musst es über den See rudern.

(2-4) Führe langsame und kraftvolle Ruderbewegungen aus. Achte darauf, dass Deine Arme ungefähr auf Schulterhöhe bleiben.

## Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Rundrücken
- Haltungsschwäche (z.B. vorgezogene oder hängende Schultern)
- Skoliose

## Ziel der Übung:

- Kräftigung der Schultermuskulatur

Training@Home > Kräftigungsübung

# Hyperextensions

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 x 30 Wiederholungen**.




1. Knien Sie sich auf eine Gymnastikmatte und
2. krümmen sie den Rücken, bis er ganz rund ist, so als hätten Sie Bauchweh. Verschränken Sie die Arme vor der Brust.
3. Richten Sie sich langsam auf und strecken Sie den Rücken, bis er möglichst in einem 90°-Winkel zum Unterschenkel steht. Fängt einfach an, wird aber mit zunehmenden Wiederholungen anstrengend.

## Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Rückenschmerz
- Hohlkreuz
- Beckenschiefstand
- Rückenschmerz
- Skoliose

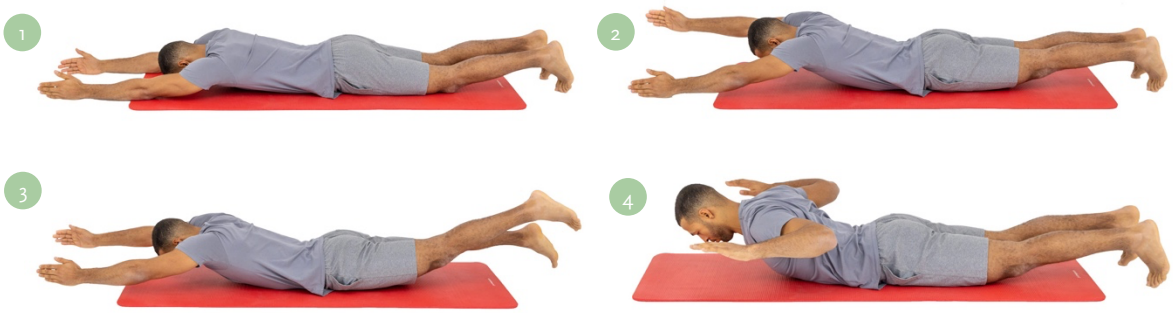
## Ziele der Übung:

- Kräftigung der Rückenmuskulatur
- Stabilisation der Wirbelsäule

Training@Home > Kräftigungsübung

# Superman

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 30 Sekunden**.




1. Legen Sie sich auf den Bauch und strecken Sie Ihre Arme und Beine.
2. Heben Sie nun die Arme an und paddeln Sie mit diesen abwechselnd knapp über dem Boden. Der Blick bleibt in Richtung Boden ausgerichtet.
3. Nun nehmen Sie die Beine dazu und paddeln Sie gegenläufig.
4. Variation: Aus der Ausgangsposition erfolgt eine Armanhebung, wobei die Ellbogen in 90 Grad angehoben werden. Nun führen Sie die Arme zurück und pressen Sie die Schulterblätter zusammen. Halten Sie kurz und führen Sie wieder nach vorne, ohne die Arme abzulegen. Eine tolle Übung, um Ihre Schulterblattmuskeln mitzutrainieren.

## Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hohlkreuz
- Rundrücken
- Haltungsschwäche

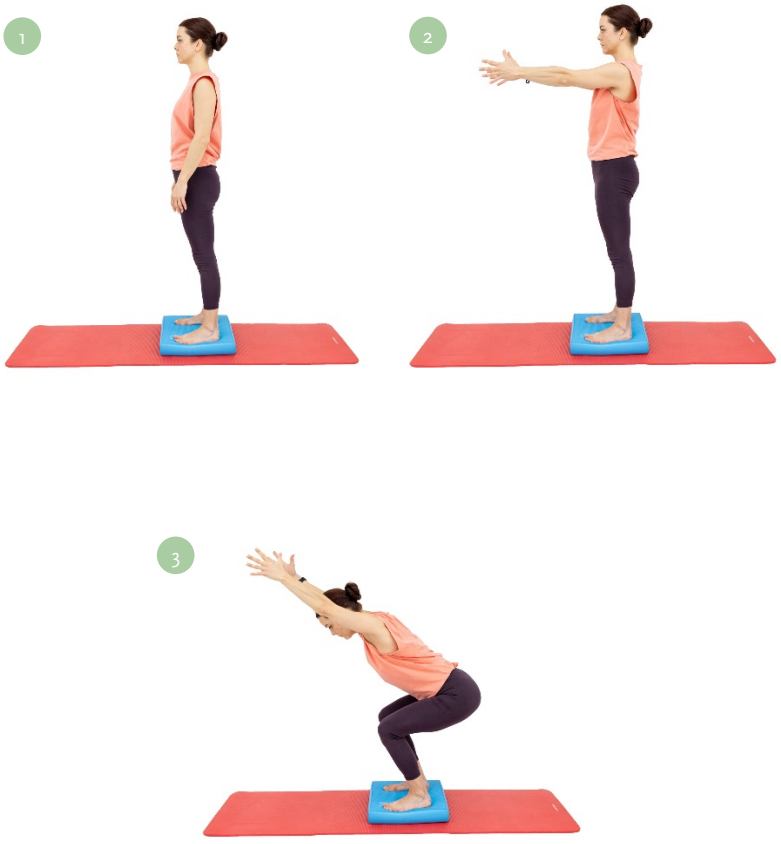
## Ziele der Übung:

- Kräftigung der Rücken- und Schultermuskulatur
- Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Training@Home > Kräftigungsübung

# Kniebeuge mit Armstreckung

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 12 Wiederholungen.**




1. Stellen Sie sich hüftbreit auf ein Balance-Kissen.
2. Strecken Sie die Arme mit zueinander gerichteten Handflächen gerade nach vorne.
3. Gehen Sie langsam in eine Kniebeuge über und führen Sie zeitgleich die Arme parallel nach oben, sodass diese in maximaler Kniebeugestellung eine Linie mit Ihrem Rücken bilden. Achten Sie darauf, dass der Kopf eine Linie mit dem Rücken bildet und gerade nach vorne ausgerichtet ist (keine Überstreckung).

   Halten Sie die Endposition 3 Sekunden und drücken Sie sich wieder nach oben und halten Sie das stabile Gleichgewicht auf dem Balance-Kissen.

## Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hohlkreuz
- Rundrücken
- Skoliose
- Haltungsschwäche

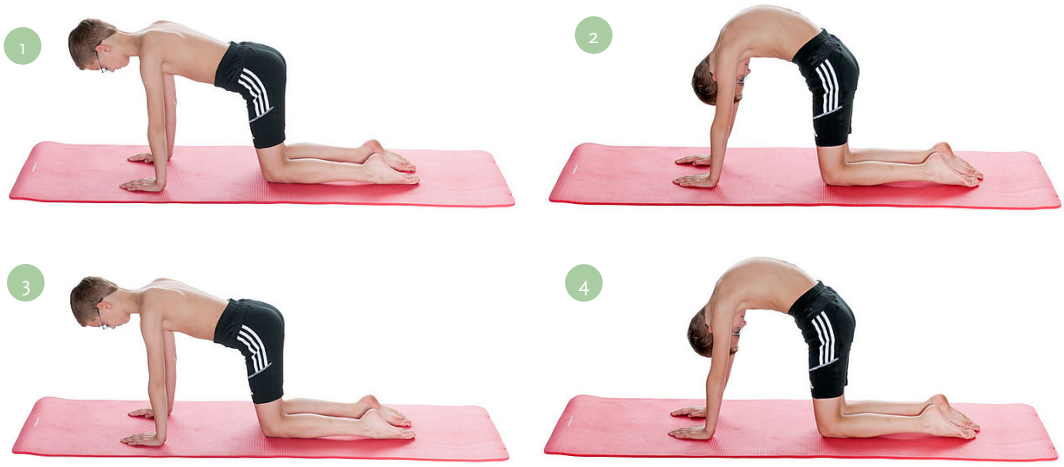
## Ziele der Übung:

- Kräftigung der Rumpf- und Schultermuskulatur
- Kräftigung der Beinmuskulatur
- Verbesserung der Propriozeption

Training@Home > Beweglichkeitsübung

# Katzenbuckel

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 12 Wiederholungen**.




1. Begib dich in einen Vierfüßlerstand und schaue in Richtung Boden. Dein Kopf bildet eine Linie mit deinem Rücken. Deine Fingerspitzen sind nach vorne ausgerichtet, während deine Hände unter deiner Schulter auf dem Boden aufsetzen.
2. Beginne nun langsam deinen Rücken wie eine Katze rund zu machen. Dein Kopf rollt sich ebenfalls ein. Mach den stärksten Buckel, den du schaffst. Verharre kurz in dieser Position. Vergiss dabei nie deine Atmung.
3. Nun gehe wieder in Ausgangsstellung.
4. Wiederhole die Bewegung.

## Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hohlkreuz und Rundrücken
- Skoliose
- Rückenschmerz

## Ziele der Übung:

- Mobilisation und Dehnung der Rückenmuskulatur

Training@Home > Kräftigungsübung

# Paddeln

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätze je 30 Sekunden Belastung.**




1. Legen dich auf den Bauch. Nutze hierzu im besten Fall eine Gymnastikmatte. Lege die Arme langgestreckt nach vorne neben dem Kopf ab. Deine Fingerspitzen zeigen nach vorne.
2. Versuche nun, die Arme mit dem Oberkörper anzuheben, ebenso die gestreckten Beine. Der Blick geht weiter in Richtung Boden. Achte darauf, dass Sie den Kopf nicht überstrecken.

**Variante:**

(3-4) Wenn es Dir leichter fällt, kannst Du diese Übung auch mit hinter dem Kopf verschränkten Händen durchführen.

## Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Rundrücken
- Skoliose

## Ziel der Übung:

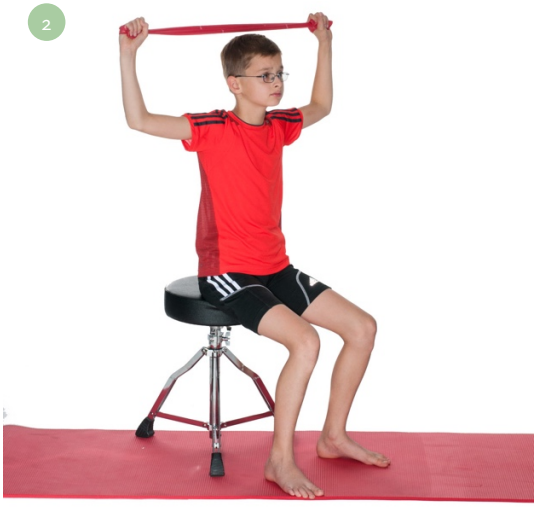
- Kräftigung des Rückenstreckers
- Kräftigung der schulterblattfixierenden Muskulatur
- Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Training@Home > Kräftigungsübung

# Bandziehen

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 x 30 Sekunden**.




Setze Sich auf einen Stuhl mit niedriger Lehne oder auf einen Hocker. Stelle die Füße flach auf den Boden. Nimm auf Schulterhöhe je ein Ende eines Trainingsbandes in jede Hand. Und zwar so, dass die Arme gerade nach vorn gestreckt und die Hände jeweils auf Schulterbreite sind.

1. Jetzt mit gespanntem Band die Arme nach oben abwinkeln und über den Kopf führen.
2. Drücke die Schulterblätter zusammen, sodass sich das Band immer mehr spannt. Wenn es nicht mehr weiter geht, halte diese Position und zähle bis 30.

## Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hohlkreuz & Rundrücken
- Skoliose
- abstehenden Schulterblättern
- Oberkörpervorneigung

## Ziel der Übung:

- Kräftigung der Rückenmuskulatur