

Pia Lödige

Bewegungs-Tarot

Osteoporose

Spielend in Bewegung kommen



Ein paar Worte



Es hat mir während des Kongresses viel Freude bereitet, wie engagiert ihr die unterschiedlichen Bewegungsvideos mitgemacht habt. Damit ihr weiter spielerisch im Fluss bleiben könnt, habe ich dieses Bewegungs-Tarot entworfen. Schließlich vergisst man oft einige Übungen und ein ewig gleiches Programm ist auf die Dauer auch langweilig.

Statt der Brazils und Hanteln könnt ihr selbstverständlich weiterhin die gefüllten Flaschen nehmen.

Legt euch einfach ein paar Würfel bereit! Auf der nächsten Seite folgt die Spielanleitung. So könnt ihr auch im Laufe des Tages immer mal wieder einen Wurf machen und dem Körper kurz einen Reiz geben oder auch ein ganzes Programm erwürfeln.

Oder ihr schreibt einfach Zahlen zwischen 1-36 oder 1-72 auf und schaut, welche Übungen auf diese Weise zusammen kommen - oder, oder, oder

Seid einfach kreativ und vor allem:

Habt Spaß!

Danke für die tolle Zeit, eure Pia

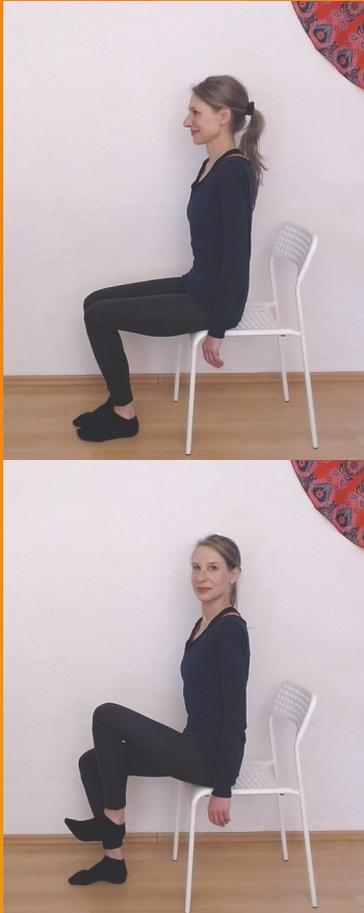
Aufbau des Tarots



- ❏ Es gibt 2 Serien a 36 Übungen: einmal ohne Zubehör und einmal mit.
- ❏ Die einzelnen Karten sind von 1.1-1.6, dann 2.1-2.6 bis zu 6.1.-6.6 nummeriert.
- ❏ Du findest die Zahl oben links. Die roten sind ohne Zubehör, die blauen mit.
- ❏ Du brauchst 2 Würfel zum werfen
- ❏ Die Augen zeigen Dir, welche Übungen Du machst.
- ❏ Beispiel: Würfelst Du eine 3 und eine 1, könntest Du Übung **1.3** oder **3.1** machen oder auch **1.3** oder **3.1**.
- ❏ Du kannst natürlich auch im Vorfeld festlegen, dass der erste Würfel die erste Zahl, der zweite Würfel die zweite Zahl bedeutet und ob Du mit oder ohne Zubehör trainieren möchtest.

1.1

Beinheber im Sitzen



- Richte Dich auf Deinen Sitzbeinhöckern ein
- Strecke den Rumpf in die Länge! Das Kinn ist parallel zum Boden
- Aktiviere Deine Bauchmuskeln und hebe ein Bein langsam und kontrolliert an
- Halte die Position einen Moment, bevor Du das Bein langsam wieder absetzt.

Wichtig

- Hebe Dein Bein nur so weit an, wie es Dir möglich ist, den Rumpf dabei aufgerichtet zu lassen, sonst parkst Du Dein Gewicht womöglich auf Deiner Wirbelsäule!

Tip

- Wenn Du gleichzeitig Deine Zehen anhebst, gibt das eine kleine Dehnung auf Deine Achillessehne und ein zusätzlicher Anreiz zur Gangsicherheit!

1.2

Beinstrecker im Sitzen



- Richte Dich auf Deinen Sitzbeinhöckern ein!
- Strecke den Rumpf in die Länge! Das Kinn ist parallel zum Boden!
- Aktiviere Deine Bauchmuskeln!
- Hebe ein Bein langsam und kontrolliert an und strecke es dann aus!
- Halte die Position einen Moment, bevor Du das Bein langsam wieder absetzt!

Wichtig

- Hebe Dein Bein nur so weit an, wie es Dir möglich ist, den Rumpf aufgerichtet zu lassen, sonst parkst Du Dein Gewicht womöglich auf Deiner Wirbelsäule!

Tip

- Du kannst die Zehen, während Du Dein Bein angehoben lässt, einmal anziehen und dann wieder strecken! So hast Du eine zusätzliche Bewegung im Fußgelenk und verlängerst automatisch Deine Haltezeit!

1.3

Ganzkörperstabilisation und Kraft im Sitzen



- Richte Dich auf Deinen Sitzbeinhöckern ein!
- Strecke den Rumpf in die Länge! Das Kinn ist parallel zum Boden!
- Drücke Deine Fersen in den Boden und hebe Deine Zehen an!
- Lege dann Hände an die Außenseite Deiner Oberschenkel!
- Mit dem Ausatmen gibst Du Druck auf Deine Oberschenkel – diese halten dagegen!
- Mit dem Einatmen wechseln Deine Hände zur Innenseite der Oberschenkel!
- Mit dem Ausatmen gibst Du wieder Druck und hältst mit den Beinen dagegen.

Wichtig

- Dein Rumpf sollte die ganze Zeit aufgerichtet und in einer Grundspannung sein!
- Bei dem Kräfteremessen zwischen Armen und Beinen gibt es keinen Sieger!

Tip

- Nutze die Gelegenheit, um richtig tief auszuatmen! Deine Lungenkapazität wird es Dir danken und Du hast so einen schönen, gleichmäßigen Rhythmus!

1.4

Hinsetzen - Oberschenkelkräftigung



- Stell Deine Füße hüftbreit auseinander!
- Verlagere Dein Gewicht auf Deine Fersen, so dass Deine Knie in einer Linie mit Deinen Fußknöcheln sind!
- Senke nun Dein Gesäß, so als wolltest Du Dich hinsetzen!
- Um es Dir leichter zu machen. in Balance zu bleiben, kannst Du Deine Arme nach vorn strecken!
- Achte darauf, dass nicht Dein Rumpf nach vorn, sondern Dein Gesäß nach unten sinkt!

Wichtig

- Achte darauf, dass Deine Knie wirklich über den Fußknöcheln bleiben.
- Senke Dein Gesäß nur so weit, wie Deine Beine die Position halten können!
- Achte darauf, dass Deine Knie ebenfalls den Abstand halten!

Tip

- Wenn Du einen Ball oder ein dickes, gerolltes Handtuch zwischen Deine Knie klemmst, hilft es Dir, die Ausrichtung zu halten. Dadurch kannst Du Dich besser auf all die anderen Dinge dieser komplexen Übung konzentrieren!

1.5

Rumpfdrehung mit Kraft



- Leg Deine Hand auf die gegenüberliegende Seite Deines Oberschenkels!
- Der Arm ist lang, aber trotzdem etwas weich im Ellenbogengelenk!
- Gib nun Druck gegen den Oberschenkel, so dass Dein Rumpf eine Rotationsbewegung macht!
- Halte die Position drei Atemzüge lang!
- Dreh Dich wieder zurück und wechsel die Seite!

Wichtig

- Lass bei der Rotation Deinen Rumpf gestreckt! Die Aufrichtung ist wesentlich wichtiger als das Ausmaß der Drehung, um auch die verkürzten Muskelabschnitte zu erreichen!
- Der Arm drückt gegen den Oberschenkel, so dass Du hier eine Kräftigung spürst!

Tip

- Setze auch Deine Augen mit ein! Schicke den Blick in die Richtung, in die Du Dich drehst! Unser Körper folgt immer unseren Augen. So kann die Drehung vergrößert werden und Deine Augen freuen sich ebenfalls über diesen Impuls!

1.6 Situps auf dem Stuhl – gerade Rumpfmuskulatur



- Setze Dich aufrecht hin!
- Lege Deine Unterarme aufeinander!
- Aktiviere Deine Bauchmuskeln!
- Lehne Dich nun so weit zurück, wie Deine Bauchmuskeln Deinen Rumpf tragen können!
- Halte die Position einen Moment!

Wichtig

- Achte darauf, dass Du nicht in ein Hohlkreuz fällst!
- Es ist wichtiger, dass Du die Bewegung kontrollierst und Deine Grenzen beachtest, als Dich möglichst weit nach hinten zu lehnen!

Tip

- Wenn Du leicht wippend hinten in der Kräftigung bleibst, ist das ein zusätzlicher Reiz für Dein Gewebe und die Muskulatur!
- Beachte immer Deine Grenzen!

2.1 Situps auf dem Stuhl – schräge Rumpfmuskulatur



- Setze Dich aufrecht hin!
- Lege Deine Unterarme aufeinander!
- Drehe Dich nun zur Seite!
- Achte darauf, dass Deine Wirbelsäule dabei gestreckt bleibt!
- Aktiviere Deine Bauchmuskeln!
- Lehne Dich in dieser Drehung so weit zurück, wie Deine Bauchmuskeln Deinen Rumpf tragen können!
- Halte die Position einen Moment

Wichtig

- Achte darauf, dass Du nicht in ein Hohlkreuz fällst!
- Gehe nur so weit nach hinten, wie es in der Rotation möglich ist!
- Es ist wichtiger, dass Du die Bewegung kontrollierst und Deine Grenzen beachtest, als Dich möglichst weit nach hinten zu lehnen!

Tip

- Wenn Du leicht wippend hinten in der Kräftigung bleibst, ist das ein zusätzlicher Reiz für Dein Gewebe und die Muskulatur!
- Beachte immer Deine Grenzen!

2.2

Kraft kreuzweise



- Richte Dich auf Deinen Sitzbeinhöckern ein
- Strecke den Rumpf in die Länge!
- Lege Deine Hand auf das gegenüberliegende Knie!
- Aktiviere Deine Bauchmuskeln!
- Gib mit Deiner Hand etwas Druck gegen das Bein und hebe es gegen diesen Widerstand langsam und kontrolliert an!
- Halte die Position einen Moment, bevor Du das Bein langsam wieder absetzt.

Wichtig

- Achte darauf, dass Du nicht seitlich mit dem Rumpf „abknickst“, sondern schön aufgerichtet bleibst!

Tip

- Wenn Du Deinen Beckenboden gleichzeitig aktivierst, bekommst Du noch mehr Stabilität und hast gleichzeitig ein gutes Beckenbodentraining.!
- Wenn Du gleichzeitig Deine Zehen nach oben ziehst, freuen sich Deine Unterschenkel und die Achillessehne!

2.3

Wirbelsäulentwist



- Richte Dich auf Deinen Sitzbeinhöckern ein
- Strecke den Rumpf in die Länge!
- Lege Deine Unterarme auf einander!
- Drehe Deinen Rumpf!
- Versuche nun, den Ellenbogen und das gegenüberliegende Knie in Berührung zu bringen!
- Halte die Position einen Moment, bevor Du das Bein langsam wieder absetzt.

Wichtig

- Der Fokus ist auf der Drehung!
- Wenn Ellenbogen und Knie keinen Kontakt zu einander finden, respektiere diese Grenze!
- Vermeide ruckhafte Bewegungen!

Tip

- Spiel mit den verschiedenen Möglichkeiten! Du kannst auch Deinen Rumpf drehen und dann nur das Bein heben, oder Deinen Rumpf gedreht beugen und das Bein am Boden lassen!

2.4

Armkraft I



- Setze Dich auf die Stuhlkante!
- Halte Dich mit den Händen an der Sitzfläche fest!
- Schiebe Dein Gesäß nach vorn, bis es die Sitzfläche verlässt!
- Halte Dein Gewicht!
- Lass Deine Arme dabei etwas weich im Ellenbogengelenk, damit Du wirklich Deine Armkraft forderst!
- Gehe rechtzeitig wieder zurück in die Sitzposition!

Wichtig

- Achte darauf, dass Deine Schultern viel Abstand zu den Ohren haben!
- Die Kraft sollte in Deinen Armen, ohne Spannung im Nacken sein!

Tip

- Wenn Dir die Übung gefährlich erscheint, versuche zu Beginn, mit den Armen Dein Gesäß ein wenig zu heben und lasse dabei den Stuhl unter Dir!

2.5

Armkraft II



- Setze Dich auf die Stuhlkante!
- Halte Dich mit den Händen an der Sitzfläche fest
- Schiebe Dein Gesäß nach vorn, bis es die Sitzfläche verlässt!
- Jetzt beuge und strecke Deine Ellenbogen, so dass Dein Gesäß nach unten sinkt und wieder auf Sitzhöhe angehoben wird!
- Gehe rechtzeitig wieder zurück in die Sitzposition!

Wichtig

- Achte darauf, dass Du die Übung wirklich mit der Kraft Deiner Arme machst und Deine Schultern den Abstand zu den Ohren halten!
- Die Kraft sollte in Deinen Armen, ohne Spannung im Nacken sein!
- Beende die Übung rechtzeitig, bevor Dich Deine Kraft verlässt!!

Tip

- Du kannst die Übung spielerisch variieren, indem Du schneller nach unten dippst oder die Position länger hältst!

2.6

Hüftstrecker im Sitzen



- Setze Dich mit nur einer Gesäßhälfte auf die Stuhlkante!
- Lass Dein freies Bein nun nach hinten gleiten, so dass Dein Hüftbeuger gedehnt wird!
- Halte Deinen Rumpf dabei aufgerichtet und Dein Becken stabil!
- Halte die Dehnung wenigstens 40 Sekunden! Besser länger!

Wichtig

- Es geht nicht darum, das Bein so weit wie möglich nach hinten zu strecken, sondern es geht um die Dehnung im Hüftbeuger!
- Achte darauf, dass Du NICHT in ein Hohlkreuz rutschst!

Tip

- Du kannst die Übung variieren, indem Du einmal Deine Zehen aufstellst und einmal den Fußrücken über den Boden gleiten lässt.

3.1

Füße verknoten



- Setze Dich so auf den Stuhl, dass Deine Beine genug Bewegungsfreiheit haben!
- Schlinge nun Deine Füße nacheinander einmal von außen, dann von innen um die Stuhlbeine!
- Wechsle zwischen den verschiedenen Positionen hin und her!

Wichtig

- Wenn es Dir nicht möglich ist, die Füße ganz um die Stuhlbeine zu wickeln, respektiere diese Grenze und tippe im Wechsel mal von außen, mal von innen an die Stuhlbeine!

Tip

- Wenn es Dir von der Rumpfstabilität aus möglich ist, kannst Du auch beide Beine gleichzeitig, von der einen Position in die andere, wechseln.

3.2

Faszienschwung Rückenlinie



- Setze Dich auf die Stuhlkante und strecke ein Bein so weit aus, wie es Dir möglich ist, während die Fußsohle den Kontakt zum Boden hält!
- Schwinge nun sanft nach vorn und richte Dich direkt wieder auf!
- Ziehe den Fuß zurück und wiederhole die Übung mit dem anderen Bein!

Wichtig

- Es geht bei der Übung nicht um die Dehnung, sondern um das Schwingen! Wenn Du den Endpunkt erreicht hast, schwinde deshalb direkt zurück!
- Faszien lieben schwingende Bewegungen!

Tip

- Versuche nach ein paar Wiederholungen, ob Du das Bein noch etwas weiter ausstrecken kannst!

3.3

Faszienschwung Rückenlinie II



- Setze Dich auf die Stuhlkante!
- Stelle eine Ferse auf und strecke Dein Bein aus!
- Schwinge nun sanft nach vorn und richte Dich direkt wieder auf!
- Ziehe den Fuß zurück und wiederhole die Übung mit dem anderen Bein!

Wichtig

- Es geht bei der Übung nicht um die Dehnung, sondern um das Schwingen! Wenn Du den Endpunkt erreicht hast, schwinde deshalb direkt zurück!

Tip

- Auch wenn es nicht um die Dehnung geht, kannst Du mit dem Dehnungsgefühl spielen! Je mehr Du Deine Zehen zu Dir hin ziehst, umso stärker wird die Dehnung.
- Nach einigen Wiederholungen wirst Du vielleicht merken, dass Du die Zehen mehr zu Dir ziehen kannst!

3.4

Seitlinie öffnen



- Setze Dich mit einer Gesäßhälfte auf einen Stuhl
- Stell das Bein der freien Gesäßhälfte so nach außen, dass es Dir zusätzlich Stabilität gibt
- Lass das Gesäß/Taille abwärts sinken und ziehe es mit Deinen schrägen Bauchmuskeln wieder hoch
- Wenn Du Dein Gesäß einige Male nach unten und oben bewegt hast, lass es einfach nach unten sinken.
- Halte die Position wenigstens 40 Sekunden lang!
- Um die Seitlinie noch mehr öffnen, hebe den Arm über Kopf und neige Deinen Körper zur Sitzseite!

Wichtig

- Der Fokus der Übung liegt auf dem Absinken des Gesäßes! Du hebst es nur an, um es direkt wieder sinken zu lassen!

Tip

- Setze beim Heben des Gesäßes Deine schrägen Bauchmuskeln ein! So hast Du gleichzeitig noch eine Kräftigung und stellst sicher, dass die Bewegung/Taille abwärts ausgeführt wird.

3.5

Rückenwelle



- Setze Dich auf den Stuhl und lass Deinen Rumpf zusammensinken!
- Auch der Kopf hängt ganz entspannt! Nun geht eine weiche Welle durch Deine Wirbelsäule.
- Jeder Wirbelkörper darf seine Position verändern, bis der Blick Richtung Decke gehoben ist!
- Um die Öffnung Deiner Vorderseite zu unterstützen, hebe Deine Arme mit an!
- In einer weichen Welle lass den Rumpf wieder in die hängende C-Form zurück sinken!

Wichtig

- Mach die Welle so weich und sanft wie möglich!
- Die Größe ist viel weniger wichtig, als dass Du ganz locker in der schwingenden Bewegung bist!

Tip

- Wenn Du die Arme über die Seite wieder nach unten führst, freut sich Dein Schultergelenk!
- Wenn Du Dich auf einen Aspekt Deiner Wirbelsäule fokussieren magst, empfehle ich die Brustwirbelsäule, weil sie durch die Rippen am meisten in ihrer Bewegungsfähigkeit begrenzt ist.

3.6

Hüftstrecker



- Kipp Dein Becken ein wenig nach von und hebe einen Unterschenkel!
- Die Zehenspitzen ziehen nach von, so dass Deine Achillessehne leicht gedehnt ist!
- Strecke nun Dein Bein nach hinten!
- Halte es einen Moment hinten!
- Dein Gesäß wird dabei angespannt!

Wichtig

- Achte darauf, dass Du das Bein nur so weit nach hinten streckst, dass Du mit dem Becken ausgerichtet bleibst!
- Nicht in ein Hohlkreuz kippen!
- Der Rumpf sollte aufgerichtet bleiben und nicht nach vorn gebeugt werden!

Tip

- Lass Dein Knie nur kurz zurück nach vorn schwingen! Der Fokus liegt auf der Bewegung nach hinten!

4.1

Stabil mit Unterschenkelschwung



- Richte Dich mittig aus!
- Aktiviere Deine Bauchmuskeln!
- Hebe ein Bein mit gebeugtem Kniegelenk!!
- Mache mit Deinem Unterschenkel kleine, schnelle Bewegungen hin und her!
- Achte darauf, dass Dein Rumpf in der Bewegung mittig ausgerichtet bleibt!

Wichtig

- Diese Übung ist gleichzeitig auf Stabilisation und Mobilisation ausgerichtet. Je schneller Du den Unterschenkel bewegst, umso herausfordernder für deinen Rumpf!
- Bitte beachte Deine Grenzen!

Tip

- Stell Dir zur Sicherheit einen Stuhl an die Seite!
- Wenn Du Deine Arme ausbreitest, stabilisiert Dich das zusätzlich!

4.2

Seitlicher Faszienschwung



- Stelle Dich aufrecht hin!
- Hebe nun im Wechsel Deine Arme über Kopf und beuge den Rumpf zur Seite!
- Als zusätzlichen Reiz kannst Du den unteren Arm hinter dem Rücken zur Gegenseite führen!
- Bleibe schwingend in Bewegung!

Wichtig

- Hab einfach Spaß bei der Übung!
- Die Seitlinie ist viel zu selten in Bewegung.

Tip

- Die Übung funktioniert natürlich auch auf dem Stuhl und eignet sich sehr gut als bewegtes Pauschen!

4.3

Arm-Schulter-Nackelmobilisation



- Stelle Dich aufrecht hin und breite Deine Arme weit aus!
- Eine Handinnenfläche zeigt Richtung Decke, eine Richtung Boden!
- Du richtest Deinen Blick auf die Hand, die zur Decke zeigt!
- Drehe nun Deinen Kopf zur anderen Hand!
- Gleichzeitig wechseln die Hände die Position. Die Hand, die gerade noch nach unten gezeigt hat, ist nun Richtung Decke ausgerichtet.
- Wechsle stetig hin und her und halte dabei die Schulterweite!

Wichtig

- Versuche die Drehung Deiner Arme möglichst weit auszureizen, so dass Deine Daumen einmal möglichst weit nach hinten und einmal möglichst weit nach vorn gedreht ist!

Tip

- Als Variante kannst Du die Daumen auch gleichzeitig zur selben Seite drehen, dann liegt der Fokus der Mobilisation auf den Schulterblättern!

4.4

Beinkraft und Mobilisation



- Stelle Deine Füße weit auseinander!
- Dippe mehrmals mit Deinem Gesäß nach unten!
- Lasse Deinen Oberkörper dabei aufgerichtet!
- Als Variante kannst Du ein Bein auf die Zehenspitzen stellen. So wird Dein Hüft- und Oberschenkelgewebe noch intensiver angesprochen!

Wichtig

- Die Übung kann sehr intensiv für die Knie sein! Wenn Du hier Probleme hast, solltest Du Dich langsam steigern!
- Beachte immer Deine Grenzen!

Tip

- Wenn Du Dir einen Stuhl vor Dich stellst, gibst Dir das zusätzliche Sicherheit!
- Spiel mit den verschiedenen Varianten!

4.5

Balance & Kraft



- Stell Dich aufrecht hin und aktiviere Deine Bauchmuskeln!
- Hebe ein Bein!
- Leg Deine gegenüberliegende Hand auf den angehobenen Oberschenkel!
- Gib mit Deiner Hand Druck auf den Oberschenkel!
- Dein Oberschenkel hält gegen!

Wichtig

- Achte darauf, dass Du im Rumpf aufgerichtet bleibst!
- Wenn Du Deinen Beckenbogen mit aktivierst, unterstützt das Deine Stabilität!

Tip

- Du kannst auch kleine, federnde Impulse gegen Deinen Oberschenkel geben!
- Wenn Du Dir einen Stuhl an die Seite stellst, gibt Dir das zusätzliche Sicherheit!

4.6

Schulteröffnung mit Handgelenkskraft



- Lege die Handinnenflächen aufeinander!
- Hebe die Ellenbogen auf Schulterhöhe!
- Dein Oberkörper bleibt nach vorn ausgerichtet, während Deine Ellenbogen im Wechsel nach rechts und links schwingen!
- In der Endposition kannst Du mit der schiebenden Hand Druck gegen die andere ausüben. So intensiviert sich die Dehnung und Du hast gleichzeitig eine Kräftigungsübung.

Wichtig

- Gerade bei Osteoporose sind auch oft die Handgelenke betroffen. Dies kann eine schöne Übung für ihre Kräftigung sein.

Tip

- Die Übung funktioniert natürlich auch auf dem Stuhl. Gerade wenn die Schultern oft nach vorn fallen, bietet sie einen guten Gegenimpuls.

5.1

Schnelle Armkreise



- Breite Deine Arme mit gestreckten Ellenbogen aus!
- Zieh Deine Schulterblätter etwas Richtung Wirbelsäule!
- Mache kleine schnelle Kreise mit Deinen Armen!
- Als Variation kannst Du auch Deine Handgelenke dabei anbeugen, das verändert den angesteuerten Muskelbereich.

Wichtig

- Achte darauf, dass Deine Ellenbogen wirklich gestreckt sind!
- Setze Deine Bauchmuskeln mit ein, damit Dein Rumpf möglichst wenig wackelt!!

Tip

- Du kannst mit Deiner Handstellung spielen. Wenn Deine Fingerspitzen nach unten zeigen, wirst Du nochmal eine andere Dehnung spüren.

5.2

Balance mit Faszienchwung



- Stelle Deine Füße in Schrittstellung hüftbreit auseinander!
- Verlagere Dein Gesicht auf Deine Zehenspitzen!
- Setze dann den hinteren Fuß auf und beuge das Knie!
- Das vordere Bein bleibt gestreckt, ruht aber jetzt auf der Ferse!
- Die Zehenspitzen des vorderen Beines ziehen dabei zur Decke!
- Wechsle zwischen diesen beiden Positionen hin und her!

Wichtig

- Es geht bei dieser Übung um das schwingende Hin-und-her!
- Der Fokus liegt NICHT auf der Dehnung.
- Faszien lieben schwingende Bewegungen.

Tip

- Wenn Du Dir einen Stuhl daneben stellst, gibt Dir das zusätzliche Sicherheit.
- Wenn Du auf den Zehenspitzen stehst, kannst Du auch gleichzeitig noch den Arm auf der Seite des hinteren Beines Richtung Decke strecken! So wird Deine Vorderseite noch besser bewegt.

5.3

Sitzen an der Wand



- Stell Deine Füße hüftbreit auseinander und lehne Dich an eine Wand!
- Lehne Dich in Sitzposition an eine Wand – aber ohne Stuhl!
- Halte die Position, so lange es Dir möglich ist!
- Wenn Du Deinen Kopf, Arme und Rücken aktiv gegen die Wand drückst, erhöht das Deine gesamte Körperspannung.

Wichtig

- Achte darauf, dass Deine Füße nicht auf dem Boden wegrutschen können!
- Beende die Übung, bevor Du die Kraft verlierst!!

Tip

- Wenn Du Dir einen Stuhl daneben stellst, gibt Dir das zusätzliche Sicherheit!
- Selbst wenn Du nur Deine Rückseite gegen die Wand drückst, ist das ein schöner Kräftigungsimpuls für Deinen Körper!

5.4

Seitheber



- Richte Dich mittig aus!
- Aktiviere Deine Bauchmuskeln!
- Hebe ein Bein seitlich an und halte es einen Moment!
- Führe das Bein kurz zurück und wiederhole die Übung!
- Achte darauf, dass Dein Rumpf in der Bewegung mittig ausgerichtet bleibt!
- Zum besseren Ausbalancieren kannst Du auch seitlich die Arme ausbreiten!

Wichtig

- Achte darauf, dass der Fuß des gehobenen Beines nach vorn zeigt!
- Dein Standbein ist ganz leicht durchlässig im Kniegelenk.

Tip

- Wenn Du Dir einen Stuhl an die Seite stellst, steht er Dir als zusätzliche Sicherheit zur Verfügung!
- Wenn Du Deine Schulterblätter ein bisschen zur Wirbelsäule ziehst, freut sich die Muskulatur Deines oberen Rückens und Du erhältst mehr Schulterweite!

5.5

Flügelschlag mit Beinen



- Setze Dich bequem hin und lege Deine Fußsohlen an einander!
- Lasse nun Deine Knie in einer schwingenden Bewegung rauf und runter flattern!
- Wenn Du die Füße näher zu Dir hinziehst, ist die Öffnung im Gelenk größer und der Zug im Oberschenkel stärker!

Wichtig

- Die Übung sollte einfach Spaß machen!
- Versuche, Deinen Rumpf schön aufzurichten!
- Versuche, auf Deinen Sitzbeinhöckern zu thronen!

Tip

- Du kannst Dich bei der Übung auch an der Wand anlehnen. Das hilft Dir bei Deiner Aufrichtung!

5.6

Fußgelenkmobilisation mit Rückenschaukel



- Lege Dich in Rückenlage und stell Deine Füße auf!
- Wechsel nun zwischen Zehenstand und Fersenstand hin und her!
- Du kannst Deinen Fokus darauf richten, dass der Rumpf stabil liegen bleibt, dann ist die Übung intensiver für die Sprunggelenke und Unterschenkel.
- Du kannst eher in eine schaukelnde Bewegung gehen, dann ist die Übung lösend für Deinen unteren Rücken.

Wichtig

- Lass Deine Schultern bei der Übung ganz entspannt in Deine Unterlage sinken!

Tip

- Die Übung ist hervorragend vor dem Aufstehen geeignet! Du kannst dabei sogar unter der Decke bleiben!

6.1

Rumpfstabilisation mit Wassertreten



- Begib Dich in Rückenlage!
- Aktiviere Deine Bauchmuskeln, indem Du sie zur Wirbelsäule ziehst!
- Lass Dein Brustbein sanft einsinken!
- Hebe nun ein Bein angewinkelt an!
- Halte es einen Moment, dann wieder senken!
- Wechsel das Bein!
- Die Schulterblätter ruhen sanft auf der Unterlage.

Wichtig

- Achte darauf, dass Du im Rumpf stabil bleibst und NICHT in ein Hohlkreuz kippst!
- Dein Unterschenkel sollte in der Endposition angewinkelt und parallel zum Boden sein!

Tip

- Wenn Du genug Kraft hast, kannst Du die Übung intensivieren, indem Du als Ausgangsposition beide Beine mit den Unterschenkeln parallel zum Boden anhebst, bevor Du mit dem Wassertreten beginnst!
- Natürlich gilt wie immer: Respektiere Deine Grenzen!

6.2



Die Schere

- Lege Dich auf den Rücken!
- Zieh den Bauchnabel zur Wirbelsäule, um die Lendenwirbelsäule zu stabilisieren!
- Hebe nacheinander die Beine und strecke sie zur Decke!
- Hebe den Kopf an! Jetzt fühlst Du schon, wie die Bauchmuskeln arbeiten.
- Greife mit beiden Händen ein Bein und ziehe es sanft Richtung Kopf!
- Das andere Bein zieht ausgestreckt vom Körper weg.
- Wechsel zum anderen Bein!

Wichtig

- Es ist wichtiger, dass die Beine gestreckt bleiben, als dass Du sie möglichst weit zu Dir hin, bzw. von Dir weg streckst!
 - Mache die Übung nur, wenn Du genug Rumpfstabilität hast!
 - Achte darauf, dass Deine Lendenwirbelsäule Kontakt zur Unterlage hält!
- ### Tip
- Wenn es Dir anstrengend ist, Deinen Kopf angehoben zu lassen, schau im Wechsel nach rechts und links. In Bewegung wird es Dir viel leichter fallen, und Du kräftigst trotzdem die Muskulatur Deiner Halswirbelsäule!
 - Alternativ könntest Du natürlich auch den Kopf ablegen.

6.3

Brücke I



- Begib Dich in Rückenlage!
- Stell Deine Füße nah an Dein Gesäß!
- Aktiviere Deine Bauchmuskeln, indem Du sie zur Wirbelsäule ziehst!
- Lass Dein Brustbein sanft einsinken!
- Hebe Dein Gesäß an!
- Deine Knie ziehen dabei nach vorn!
- Halte die Position einen Moment, dann lege Dein Gesäß wieder ab!

Wichtig

- Achte darauf, dass Du wirklich Deine Knie nach vorn und nicht Deinen Rumpf nach oben schiebst! So wird Dein Hüftbeuger gestreckt und nicht Deine Nackenpartie verkürzt.

Tip

- Statt Dein Gesäß anzuheben, kannst Du auch Deine Wirbelsäule Stück für Stück aufrollen. So erhältst Du eine wunderbare Wirbelsäulenmobilisation. Dein Gewebe wird es Dir danken!

6.4

Brücke II



- Stelle Deine Füße hüftbreit und Deine Hände oder Fäuste schulterbreit auf!
- Aktiviere deine Bauchmuskeln!
- Hebe nun Dein Gesäß!
- Deine Knie schieben dabei nach vorn! So hast Du eine Dehnung im Hüftbeuger!
- Halte die Weite im Schultergürtel!
- Halte diese Position einen Moment, dann senke wieder Dein Gesäß!

Wichtig

- Mach die Übung nur, wenn Deine Handgelenke diese Belastung auch vertragen!
- Halte Deine Ellenbogen leicht durchlässig, sonst parkst Du womöglich Dein Gewicht im Gelenk!
- Füße, Knie und Beckenknochen sollten in einer Linie ausgerichtet sein!
- Respektiere Deine Grenzen!

Tip

- Wenn Du Yogablöcke hast, kannst Du Deine Hände auch darauf abstützen.

6.5

Fußgelenkmobilisation mit Beindehnung



- Leg Dich in Rückenlage!
- Strecke Deine Beine Richtung Decke!
- Ziehe Deine Füße im Wechsel zu Dir hin und strecke sie von Dir weg.
- Als Variation kannst Du dabei auch jeweils ein Bein anbeugen und wieder strecken, als würdest Du in der Luft laufen!

Wichtig

- Einfach nur genießen!

Tip

- Wenn Du Deine Bauchmuskeln aktivierst und die Beine ein kleines bisschen nach vorn streckst, wird aus der Übung sehr schnell eine herausfordernde Kraftübung zur Rumpfstabilisation. Wenn Du es ausprobierst, drücke dabei unbedingt den Rumpf gegen den Boden und achte darauf, dass DU die Bewegung kontrollierst!

6.6

Stabilisierende Oberschenkelkreise



- Leg Dich in Rückenlage!
- Aktiviere Deine Rumpfmuskulatur!
- Halte mit Deiner Lendenwirbelsäule den Kontakt zur Unterlage!
- Hebe ein Bein angewinkelt an und lass den Oberschenkel im Gelenk kreisen!
- Achte dabei darauf, dass Dein Rumpf stabil bleibt!
- Die Seite des ausgestreckten Beines hält den Kontakt zur Unterlage!

Wichtig

- Deine Lendenwirbelsäule sollte wirklich stabil liegen!
- Wenn Du spürst, dass sie die Position verliert, verkleinere die Bewegung!

Tip

- Du kannst die Übung auch mit ausgestrecktem Bein machen. Allerdings ist die Herausforderung für Deine Rumpfmuskulatur dann größer.
- Du kannst die Übung auch als reine Mobilisation gestalten. In diesem Fall lässt Du Deinen Rumpf entspannt der Bewegung folgen!



Die blaue Serie mit Zubehör



1.1

Beinheber mit Theraband



- Halbiere das Theraband und schlüpfe mit einem Fuß in die geschlossene Seite!
- Fixiere das Band mit Deinem freien Vorderfuß nah daneben!
- Richte Dich aufrecht auf Deinen Sitzbeinhöckern aus!
- Aktiviere Deine Rumpfmuskulatur!
- Hebe das Bein kontrolliert gegen den Widerstand des Bandes an!
- Halte die Position einen Moment und lasse dann das Bein zurück gleiten!

Wichtig

- Hebe Dein Bein nur so weit an, dass Dein Rumpf senkrecht aufgerichtet bleibt!
- Fixiere das Band wirklich mit dem Vorderfuß, sonst schlüpft das Band durch Dein Fußgewölbe!

Tip

- Wenn Du Deinen freien Fuß nicht direkt neben den aktiven Fuß stellst, setzt der Kräftigungseffekt später ein!

1.2

Gelenköffner mit Kraft



- Mach mit dem Theraband ein Schleifchen um Deine Fußgelenke!
- Richte Dich aufrecht auf Deinen Sitzbeinhöckern aus!
- Achte darauf, dass Du weit vorn auf der Stuhlkante sitzt!
- Aktiviere Deine Rumpfmuskulatur!
- Bewege Dein gesamtes Bein kontrolliert zur Seite! Oberschenkel, Unterschenkel und Füße bleiben in einer Linie!
- Halte die Position einen Moment und lasse dann das Bein zurück gleiten!

Wichtig

- Achte darauf, dass Dein Knie nicht nach innen oder außen fällt! Dein Bein wird als eine Einheit bewegt!
- Führe die Bewegung wirklich langsam aus! Ohne Schwung!

Tip

- Wenn Du Deinen Fuß in Socken über den Boden schleifen lässt, ist es viel leichter die Bewegung kontrolliert auszuführen.

1.3

Arme & Rumpf Kraft I



- Richte Dich aufrecht auf Deinen Sitzbeinhöckern aus!
- Wickel das Theraband um Deine Hände und nimm Deine Arme angewinkelt auf Schulterhöhe!
- Ziehe Deine Oberarme nach hinten!.
- Halte Deine Handgelenke gerade ausgerichtet!
- Führe die Arme langsam und kontrolliert zurück!

Wichtig

- Bleibe auch im oberen Rücken lang und vermeide, Dein Brustbein nach vorn zu schieben!
- Halte die Schultern weg von den Ohren, auch, wenn die Bewegung dadurch etwas kleiner ist!

Tip

- Wenn Du das Band etwas lockerer lässt, kannst Du den Bewegungsradius erhöhen und so auch die Schulteröffnung vergrößern!

1.4

Arme & Rumpf Kraft II



- Richte Dich aufrecht auf Deinen Sitzbeinhöckern aus!
- Wickel das Theraband um Deine Hände und nimm Deine Arme angewinkelt auf Schulterhöhe!
- Hebe Deinen oberen Arm langsam gegen den Zug des Therabandes Richtung Decke.
- Als Variation kannst Du den unteren Arm, auch gegen den Zug nach unten ziehen.

Wichtig

- Deine Schultern gleiten nach hinten unten!
- Achte auf Deine Grenzen, wie weit Du den oberen Arm anhebst!
- Es ist wichtiger, dass Dein Körper die Ausrichtung beibehält, als dass die Bewegung besonders groß ist!

Tip

- Halte Dein Handgelenk gerade ausgerichtet! So stärkst Du auch diesen sensiblen Körperbereich!

1.5

Arm- & Rumpf Kraft III



- Richte Dich aufrecht auf Deinen Sitzbeinhöckern aus!
- Wickel das Theraband um Deine Hände und nimm Deine Arme ausgestreckt auf Schulterhöhe!
- Ziehe Deine Hände entgegengesetzt nach außen.
- Halte Deine Handgelenke gerade ausgerichtet!
- Führe die Arme langsam und kontrolliert zurück!

Wichtig

- Deine Arme sind gestreckt, aber leicht durchlässig im Ellenbogengelenk!
- Deine Schulterblätter halten bei der Übung die Anbindung zum Rumpf!

Tip

- Wenn Du einen Arm zunächst nach vorn ausgerichtet lässt und den anderen Arm zur Seite und zurück führst und dann die Seiten wechselst, kannst Du besser kontrollieren, dass beide Arme gleich viel arbeiten müssen.

1.6

Arme & Rumpf Kraft IV



- Wickel das Theraband doppelt um die Stuhllehne und kreuze die Bandenden zweimal!
- Richte Dich aufrecht auf Deinen Sitzbeinhöckern aus!
- Wickel die Bandenden um Deine Hände!
- Aktiviere Deine Rumpfmuskulatur!
- Ziehe Deine Oberarme nach hinten und halte sie dort!
- Bewege die Unterarme nach hinten und halte die Position einen Moment!
- Bewege die Unterarme zurück zur Ausgangsposition!

Wichtig

- Halte Dein Handgelenk stabil und lang ausgerichtet!
- Achte darauf, dass Dein Rücken lang und stabil bleibt!
- Agiere mit Kraft – ohne Schwung!

Tip

- Wenn Du das Band lockerer lässt, kannst Du die Bewegung vergrößern, bevor die Kräftigung einsetzt.

2.1

Arme & Rumpf Kraft V



- Wickel das Theraband doppelt um die Rückenlehne!
- Richte Dich aufrecht auf Deinen Sitzbeinhöckern aus!
- Wickel die Bandenden um Deine Hände!
- Aktiviere Deine Rumpfmuskulatur!
- Ziehe Deine Arme nach vorn und halte die Position einen Moment!
- Bewege die Arme kontrolliert zurück zur Ausgangsposition!!

Wichtig

- Achte darauf, dass das Theraband über Dein Handgelenk läuft und nicht gegen Dein Daumengelenk drückt!
- Halte Dein Handgelenk stabil und lang ausgerichtet!
- Achte darauf, dass Dein Rücken lang und stabil bleibt!
- Agiere mit Kraft – ohne Schwung!

Tip

- Wenn es Dir schwerfällt den Rumpf stabil zu halten, nutze die Rückenlehne! Halte den Rumpf trotzdem weiter aufrecht!

2.2

Sit-ups mit Theraband



- Wickel das Theraband doppelt um die Stuhllehne und kreuze die Bandenden zweimal!
- Richte Dich aufrecht auf Deinen Sitzbeinhöckern aus!
- Wickel die Bandenden um Deine Hände!
- Aktiviere Deine Rumpfmuskulatur!
- Hebe Deine Arme angewinkelt auf Schulterhöhe!
- Lehne Deinen Rumpf stabil etwas nach hinten!
- Halte die Position einen Moment!

Wichtig

- Halte Deine Handgelenke gerade ausgerichtet!
- Sicherheit geht vor! Praktiziere die Übung nur, wenn Du Dich sicher genug fühlst!
- Dein Rücken sollte lang wie ein Brett sein! Achte darauf, dass Du in der Lendenwirbelsäule stabil bleibst!

Tip

- Wenn Dein Rumpf stark genug ist, kannst Du leicht federnde Bewegungen in der zurückgelehnten Position machen.

2.3

Wirbelsäulentwist mit Rumpfkraft



- Wickel das Theraband doppelt um die Stuhllehne und kreuze die Bandenden zweimal!
- Richte Dich aufrecht auf Deinen Sitzbeinhöckern aus!
- Wickel die Bandenden um Deine Hände!
- Aktiviere Deine Rumpfmuskulatur!
- Drehe Deinen Rumpf zur Seite!
- Lehne Deinen Rumpf stabil etwas nach hinten!
- Halte die Position einen Moment

Wichtig

- Halte Deine Handgelenke gerade ausgerichtet!
- Sicherheit geht vor! Praktiziere die Übung nur, wenn Du Dich sicher genug fühlst!
- Dein Rücken sollte verwungen und trotzdem lang lang gestreckt sein! Achte darauf, dass Du in der Lendenwirbelsäule stabil bleibst!

Tip

- Wenn Dein Rumpf stark genug ist, kannst Du in dieser Drehung leicht federnde Bewegungen machen.

2.4

Geballte Kraft



- Wickel das Theraband doppelt um die Stuhllehne und kreuze die Bandenden zweimal!
- Richte Dich aufrecht auf Deinen Sitzbeinhöckern aus!
- Wickel die Bandenden um Deine Hände!
- Aktiviere Deine Rumpfmuskulatur!
- Hebe Deine Arme angewinkelt auf Schulterhöhe!
- Lehne Deinen Rumpf stabil etwas nach hinten!
- Strecke aus dieser Position heraus Deine Arme gegen den Widerstand lang nach unten!

Wichtig

- Halte Deine Handgelenke gerade ausgerichtet!
- Sicherheit geht vor! Praktiziere die Übung nur, wenn Du Dich sicher genug fühlst!
- Respektiere Deine Grenzen! Diese Übung ist sehr herausfordernd!

Tip

- Dies ist eine kombinierte Übung aus [1.6](#) & [2.1](#). Wenn sie zu komplex ist, mache lieber die beiden anderen Versionen nacheinander!

2.5

Kräftigung der Halswirbelsäule



- Wickel Dir das Theraband um die Handgelenke!
- Lege das Theraband mittig an Deinen Hinterkopf!
- Ziehe Dein Kinn sanft zur Brust!
- Richte Dich aufrecht auf Deinen Sitzbeinhöckern aus!
- Hebe Deine Unterarme auf Schulterhöhe!!
- Ziehe die Hände sanft nach vorn!
- Dein Kopf bleibt aufgerichtet gegen den Zug des Therabandes!
- Löse den Zug sanft!

Wichtig

- Führe die Übung wirklich achtsam, sanft und langsam aus!
- Ein zu starker Zug wäre hier wirklich kontraproduktiv!
- Dies ist eine Übung für Deine Halswirbelsäule, keine Kraftübung für Deine Arme!

Tip

- Um noch achtsamer zu agieren, kannst Du auch Deinen Scheitel sanft nach oben ziehen und den Kopf leicht gegen den Widerstand drücken.

2.6

Arm- & Rumpfkraft im Stand



- Wickel Dir ein Ende des Therabandes um einen Fuß und das andere Ende um die gegenüberliegende Hand!
- Strecke Deinen Rumpf in die Länge und aktiviere Deine Rumpfmuskulatur!
- Hebe den Arm gegen den Zug des Therabandes seitlich an!
- Dein Ellenbogengelenk ist gestreckt, aber noch etwas durchlässig!
- Halte die Position einen Moment und führe dann den Arm zurück!

Wichtig

- Achte darauf, dass Du mit Kraft und ohne Schwung arbeitest!
- Lasse die Schultern weg von den Ohren!
- Die Kraft sollte von Deinem Arm und Deinem Rumpf kommen!
- Achte darauf, dass Dein Handgelenk gestreckt bleibt!

Tip

- Wenn Du das Band lockerer lässt, setzt die Kräftigung erst später ein, und Du kannst die volle Bewegungsfähigkeit Deines Gelenkes ausnutzen!

3.1

Arm- & Rumpfkraft plus Balance



- Wickel Dir ein Ende des Therabandes um einen Fuß und das andere Ende um die gegenüberliegende Hand!
- Strecke Deinen Rumpf in die Länge und aktiviere Deine Rumpfmuskulatur!
- Hebe den Arm und das Bein gegen den Zug des Therabandes seitlich an!
- Bleib dabei stabil in deiner Mitte!
- Halte die Position einen Moment und führe dann den Arm zurück!

Wichtig

- Achte darauf, dass Du mit Kraft und ohne Schwung arbeitest!
- Lasse die Schultern weg von den Ohren!
- Achte darauf, dass alle Gelenke gestreckt und trotzdem durchlässig sind!
- Beachte Deine Grenzen!!

Tip

- Wenn Du Dir einen Stuhl dazu stellst, gibt Dir das zusätzlich Sicherheit!

3.2

Beinkreise mit Theraband



- Verknote Dein Theraband!
- Lege Dich auf den Rücken!
- Lege Dich auf den Rücken und schlüpfe mit den Bein und dem Unterarm in die Schlaufe!
- Aktiviere Deine Rumpfmuskulatur!
- Strecke Dein Bein und male mit dem Fuß Kreise an die Decke!
- Dein Oberschenkel rührt im Gelenk!
- Dein Rumpf hält stabil den Kontakt zur Unterlage!

Wichtig

- Versuche, Deinen Rumpf stabil im Kontakt zur Unterlage zu lassen!
- Die Stabilität ist wichtiger als die Größe der Bewegung!

Tip

- Du kannst das Bein auch angewinkelt lassen, dann ist der Hebel für Deinen Rumpf geringer.
- Du kannst auch mit der Geschwindigkeit, in der Du die Kreise malst, spielen. Je schneller, umso herausfordernder!

3.3

Luftballontennis



- Halte den Ballon in Bewegung!
- Versuche, ihn mit verschiedenen Körperteilen zu berühren!

Wichtig

- Achte darauf, dass Dir nichts im Weg liegt!
- Hab Spaß!

Tip

- Je stärker der Ballon aufgepumpt ist, umso langsamer wird er. Das macht es leichter sich immer wieder neu auf ihn einzustellen!
- Je weniger der Ballon aufgepumpt ist, umso schneller wird er.

3.4

Kraft mit Ballon I



- Stelle Dich aufrecht hin!
- Die Arme sind ausgestreckt auf Schulterhöhe angehoben!
- Die Ellenbogen sind weich gestreckt – nicht durchgedrückt!
- Aktiviere Deine Bauchmuskulatur, um deinen Rumpf zu stabilisieren!
- Gib nun mit den Händen schnelle, kurze Druckimpulse gegen den Ballon!
- Zähle von zehn bis Null runter und lasse den Ballon die ganze Zeit über schwingen!

Wichtig

- Die Schultern bleiben weg von den Ohren!
- Die Hände halten die ganze Zeit den Kontakt zum Ballon!
- Bei der Übung weiter atmen!

Tip

- Zum Aufwärmen kannst Du die Arme einige Male ausgestreckt zwischen Kopf und Bauchnabelhöhe hin und her bewegen!

3.5

Kraft mit Ballon II



- Stelle Dich aufrecht hin!
- Strecke Deine Arme mit dem Ballon nach oben!!
- Die Ellenbogen sind weich gestreckt – nicht durchgedrückt!
- Aktiviere Deine Bauchmuskulatur, um deinen Rumpf zu stabilisieren!
- Gib nun mit den Händen schnelle, kurze Druckimpulse gegen den Ballon!
- Zähle von Zehn bis Null runter und lasse den Ballon die ganze Zeit über schwingen!

Wichtig

- Die Schultern bleiben weg von den Ohren! Gerade bei Übungen über Kopf ziehen wir die Schultern oft unwillkürlich nach oben.
- Die Hände halten die ganze Zeit den Kontakt zum Ballon!
- Bei der Übung weiter atmen!

Tip

- Zum Aufwärmen kannst Du die Arme einige Male über Kopf und Bauchnabelhöhe hin und her bewegen!

3.6

Kraft mit Ballon III



- Stelle Dich aufrecht hin!
- Nimm den Ballon hinter Deinem Rücken zwischen die Hände!
- Strecke die Arme ein wenig von dem Rumpf weg!
- Aktiviere Deine Bauchmuskulatur, um deinen Rumpf zu stabilisieren!
- Gib nun mit den Händen schnelle, kurze Druckimpulse gegen den Ballon!
- Zähle von Zehn bis Null runter und lasse den Ballon die ganze Zeit über schwingen!

Wichtig

- Wenn Du spürst, dass Du die Übung nur unter großer Spannung machen kannst, wechsel lieber auf eine andere Übung oder mache sie wie im **Tip** vorgeschlagen!

Tip

- Die Übung ist sehr herausfordernd für Dein Schultergelenk. Wenn das Schwingen nicht funktioniert, bewege den Ballon hinter Deinem Rücken sanft weg von Dir und wieder zurück!

4.1

Balance & Kraft mit Luftballon I



- Stelle Dich aufrecht hin!
- Richte Deinen Rumpf mittig aus!
- Aktiviere Deine Bauchmuskulatur, um deinen Rumpf zu stabilisieren!
- Hebe ein Bein und lege die Hand der gegenüberliegenden Seite mit dem Ballon auf den Oberschenkel!
- Gib nun mit der Hand kurze, schnelle Druckimpulse auf den Ballon!
- Halte die Balance!
- Zähle von Zehn bis Null runter und lasse den Ballon die ganze Zeit über schwingen!

Wichtig

- Die Schwingung geht vom Unterarm aus!
- Achte darauf, dass Deine Schultern entspannt bleiben!
- Die Hand hält die ganze Zeit den Kontakt zum Ballon!

Tip

- Wenn Du Dir einen Stuhl daneben stellst, gibst Dir das zusätzliche Sicherheit!
- Wenn Du Deinen Beckenbogen zusätzlich aktivierst, gibst Dir das mehr Stabilität!

4.2

Balance & Kraft mit Luftballon II



- Stelle Dich aufrecht hin!
- Richte Deinen Rumpf mittig aus!
- Aktiviere Deine Bauchmuskulatur, um deinen Rumpf zu stabilisieren!
- Hebe ein Bein seitlich an, die Fußspitzen zeigen dabei nach vorn!
- Gib nun mit der Hand kurze schnelle Druckimpulse auf den Ballon!
- Halte die Balance!
- Zähle von Zehn bis Null runter und lasse den Ballon die ganze Zeit über schwingen!

Wichtig

- Achte darauf, dass Dein Körper möglichst nicht zur Seite ausweicht!
- Die Hand hält die ganze Zeit den Kontakt zum Ballon!

Tip

- Wenn Du Dir einen Stuhl daneben stellst, gibt Dir das zusätzliche Sicherheit!
- Wenn Du Deinen Beckenbogen zusätzlich aktivierst, gibt Dir das mehr Stabilität!

4.3

Handgelenksmobilisation



- Lege den Ballon auf den Handrücken der unteren Hand!
- Fixiere ihn mit der Handinnenfläche der oberen Hand!
- Rolle den Ballon nun zwischen Deinen Händen!
- Wechsel zwischendurch die Richtung!

Wichtig

- Eine kleine aber feine Koordinationsübung, die gleichzeitig Dein Handgelenk mobilisiert!
- Ein sicherer Gang ist auch von unseren koordinativen Fähigkeiten abhängig!

Tip

- Versuche Dich in verschiedenen Geschwindigkeiten!

4.4

Betten ausschütteln



- Richte Dich aufrecht auf Deinen Sitzbeinhöckern aus!
- Der Schultergürtel ist geöffnet, die Handrücken zeigen nach vorn!
- Die Schulterblätter haben einen sanften Zug Richtung Wirbelsäule!
- Die Ellenbogen sind weich im Gelenk!
- Aktiviere Deine Bauchmuskulatur, um deinen Rumpf zu stabilisieren!
- Hebe Deine Arme langsam und kontrolliert nach vorn bis auf Schulterhöhe!

Wichtig

- Achte darauf, dass Dein Rumpf aufrecht ausgerichtet bleibt und nicht nach hinten ausweicht!
- Arbeite nur mit Kraft – ohne Schwung!

Tip

- Wenn Du Deinen Beckenboden beim Anheben der Arme aktivierst, gibst Du Deinem Rumpf mehr Stabilität!

4.5



Schmetterling

- Richte Dich aufrecht auf Deinen Sitzbeinhöckern aus!
- Nimm die Hanteln auf Schulterhöhe und hebe auch Deine Ellenbogen an!
- Ziehe Deine Ellenbogen nach hinten und achte dabei darauf, dass sie angehoben bleiben!
- Die Schulterblätter ziehen dabei zur Wirbelsäule!

Wichtig

- Die Übung verliert ihren kräftigenden Effekt, wenn Du die Ellenbogen fallen lässt.
- Da Du bei dieser Übung während des gesamten Ablaufs gegen die Schwerkraft plus Gewicht arbeitest, ist sie besonders herausfordernd...

Tip

- Halt Deine Handgelenke lang ausgerichtet!
- Wenn Dir das Anheben der Ellenbogen und der Zug nach hinten besonders herausfordernd ist, integriere vermehrt Mobilisationsübungen für die Seitlinie und Schulteröffnung in Deinen Alltag!

4.6

Trizeps



- Richte Dich aufrecht auf Deinen Sitzbeinhöckern aus!
- Lasse Deine Schulterblätter nach hinten unten fallen, so dass Dein Schultergürtel schön geöffnet ist!
- Ziehe Deine Oberarme nach hinten!
- Bewege nun auch Deine Unterarme nach hinten und wieder zurück neben den Rumpf!
- Die Oberarme bleiben weiter nach hinten ausgerichtet!

Wichtig

- Achte darauf, dass Du auf Deinen Sitzbeinhöckern bleibst!
- Der Rumpf bleibt lang, ohne, dass Du in ein Hohlkreuz gehst!

Tip

- Du kannst die Übung variieren, indem Du die Arme ausgestreckt und mit Oberarm wieder neben den Rumpf sinken lässt!

5.1

Sieger



- Richte Dich aufrecht auf Deinen Sitzbeinhöckern aus!
- Lasse Deine Schulterblätter nach hinten unten fallen, so dass Dein Schultergürtel schön geöffnet ist!
- Strecke langsam und kontrolliert die Arme Richtung Decke!
- Halte sie einen Moment ausgestreckt nach oben!
- Senke die Arme zurück auf Schulterhöhe!

Wichtig

- Deine Handgelenke sind gerade ausgerichtet! Die Hände knicken weder zur Seite, noch nach vorn oder hinten ab!
- Da die Übung über Kopf ausgeführt wird, ist sie gleichzeitig herausfordernd für Dein Herz!

Tip

- Wenn Du Deinen Beckenboden beim Anheben der Hanteln sanft und langsam nach oben ziehst, stabilisiert das Deinen Rumpf und Du hast gleichzeitig ein feines Beckenbodentraining.

5.2

Vogel



- Richte Dich aufrecht auf Deinen Sitzbeinhöckern aus!
- Lasse Deine Schulterblätter nach hinten unten fallen, so dass Dein Schultergürtel schön geöffnet ist!
- Hebe langsam und kontrolliert Deine Arme bis auf Schulterhöhe an!
- Halte die Position einen Moment und führe sie dann langsam und kontrolliert zurück!

Wichtig

- Achte darauf, dass Deine Arme weit ausgebreitet wie die Flügel Vogels bleiben!
- Wenn das Anheben bis auf Schulterhöhe nicht möglich ist, respektiere diese Grenze. Es wäre schade, wenn Dein Körper sich die fehlenden Zentimeter holt, indem er die Schultern nach vorn oder oben zieht.

Tip

- Wenn Deine Bewegungsfähigkeit das Anheben bis auf Schulterhöhe nicht zulässt, führe die Übung auch öfter ohne Hanteln durch oder integriere Mobilisations- und Dehnübungen für Deine Seitlinie in den Alltag!

5.3

Tüten tragen



- Richte Dich aufrecht auf Deinen Sitzbeinhöckern aus!
- Lasse Deine Schulterblätter nach hinten unten fallen, so dass Dein Schultergürtel schön geöffnet ist!
- Hebe langsam und kontrolliert die Hanteln zu den Schultern, halte sie einen Augenblick, dann lasse sie wieder sinken!

Wichtig

- Das Gewicht der Hanteln sollte nicht zu leicht und nicht zu schwer sein. Wenn Du nach 10 Wiederholungen noch entspannt weiter machen kannst, solltest Du das Gewicht erhöhen!
- Wenn Du die Hanteln nur mit Schwung anheben kannst, verringere das Gewicht!

Tip

- Wenn Du Deinen Beckenboden beim Anheben der Hanteln sanft nach oben ziehst, stabilisiert das Deinen Rumpf und Du hast gleichzeitig ein feines Beckenbodentraining.

5.4

Nit op de Kopp drop



- Richte Dich aufrecht auf Deinen Sitzbeinhöckern aus!
- Lasse Deine Schulterblätter nach hinten unten fallen, so dass Dein Schultergürtel schön geöffnet ist!
- Hebe Deinen Arm, so dass Dein Ellenbogen Richtung Decke zeigt!
- Jetzt strecke den Arm mit dem Gewicht zur Decke!
- Halte die Position einen Moment und senke den Unterarm wieder!

Wichtig

- Vorsicht mit Deinem Kopf beim Senken der Hantel!!!
- Halte die Schultern weit entfernt von Deinen Ohren!
- Lass Dein Handgelenk lang ausgerichtet!

Tip

- Um die Übung zu intensivieren könntest Du auch beide Arme nach oben strecken und wechselweise senken!
- Achte dabei erst recht auf Deinen Kopf!

5.5

Kraft und Schwingen mit Brazils I



- Stelle Dich aufrecht hin!
- Die Arme sind weich im Ellenbogengelenk ausgestreckt und auf Schulterhöhe angehoben!
- Aktiviere Deine Bauchmuskulatur, um deinen Rumpf zu stabilisieren!
- Schüttel nun die Brazils in kleinen, schnellen Bewegungen hin und her!
- Versuche die Schüttelbewegung wenigstens 20 Sekunden auszuführen!

Wichtig

- Achte darauf, dass die Schulterblätter die Rumpfanbindung halten!
- Versuche, den Rumpf ruhig zu halten!
- Du solltest richtig hören, wie das Granulat hin- und hergeworfen wird!

Tip

- Statt der Brazils kannst Du selbstverständlich auch eine gefüllte Wasserflasche nehmen. Wenn Du sie zur Hälfte mit Sand und Nägeln befüllst, hast Du ein schönes Gewicht und kannst hören, wie Deine Kraft zu Musik wird!

5.6

Kraft und Schwingen mit Brazils II



- Stelle Dich aufrecht hin!
- Die Arme sind weich im Ellenbogengelenk ausgestreckt und auf Schulterhöhe angehoben!
- Aktiviere Deine Bauchmuskulatur, um deinen Rumpf zu stabilisieren!
- Schüttel nun die Brazils in kleinen, schnellen Bewegungen rauf und runter!
- Versuche, die Schüttelbewegung wenigstens 20 Sekunden auszuführen!

Wichtig

- Der gesamte Arm bewegt sich! Nicht nur die Unterarme!
- Achte darauf, dass die Schulterblätter die Rumpfanbindung halten!
- Versuche, den Rumpf ruhig zu halten!

Tip

- Wenn Du den Kopf bei der Übung sanft nach rechts und links drehst, verhinderst Du, dass Du die Nackenregion anspannst und hast gleichzeitig eine koordinative Herausforderung!

6.1

Kraft und Schwingen mit Brazils III



- Stelle Dich aufrecht hin!
- Die Arme hängen lang in einer Grundspannung neben deinem Rumpf!
- Aktiviere Deine Bauchmuskulatur, um deinen Rumpf zu stabilisieren!
- Schüttel nun die Brazils in kleinen, schnellen Bewegungen vor und zurück!
- Versuche, die Schüttelbewegung wenigstens 20 Sekunden auszuführen

Wichtig

- Bei dieser Übung ist es besonders herausfordernd, im Rumpf stabil zu bleiben! Das Becken sollte nicht nach rechts und links „tanzen“!
- Achte darauf, dass nicht nur die Unterarme in Bewegung sind! Die Bewegung geht vom Schultergelenk aus!

Tip

- Keine „Verbissenheit“ bei der Übung! Lass den Kiefer trotz Spannung locker hängen!

6.2

Kraft und Schwingen mit Brazils IV



- Stelle Dich hüftbreit aufrecht hin!
- Aktiviere Deine Rumpfmuskulatur!
- Senke Dein Gesäß ein wenig, so dass Deine Knie weiter über den Sprunggelenken bleiben!
- Die Arme sind weich ausgestreckt auf Schulterhöhe angehoben!
- Mache schnelle, kleine schüttelnde Bewegungen nach oben und unten.
- Zähle von Zehn bis Null runter, dann richte Dich wieder auf und wiederhole die Übung, wenn Du magst!

Wichtig

- Senke das Gesäß nur so weit, dass Deine Knie den Abstand zu einander halten können!
- Achte darauf, Deine Deine Knie nicht nach vorn schieben, sondern über den Sprunggelenken bleiben!
- Stelle zur Sicherheit einen Stuhl hinter Dich!

Tip

- Wenn Du einen Ball oder ein dickes, gerolltes Handtuch zwischen Deine Knie klemmst, hilft es Dir, die Ausrichtung zu halten. Dadurch kannst Du Dich besser auf all die anderen Dinge dieser komplexen Übung konzentrieren!

6.3

Kraft und Schwingen mit Brazils V



- Stelle die Füße weit auseinander!
- Aktiviere Deine Rumpfmuskulatur!
- Senke Dein Gesäß ein wenig!
- Dein Rumpf bleibt aufgerichtet!
- Die Arme sind weich ausgestreckt auf Schulterhöhe angehoben!
- Mache schnelle, kleine schüttelnde Bewegungen nach oben und unten.
- Zähle von Zehn bis Null runter, dann richte Dich wieder auf und wiederhole die Übung, wenn Du magst!

Wichtig

- Die Bewegung geht vom Oberarm aus!
- Achte darauf, dass Du auch bei dieser intensiven Übung weiter atmest!

Tip

- Du kannst während der Übung kleine dippende Bewegungen nach oben und unten ausführen!
- Eine weitere Variante wäre, dass Du Dein Becken nach rechts und links schiebst, so dass ein Bein einmal gestreckt, dann wieder gebeugt ist! Das ist eine große, koordinative Herausforderung.

6.4

Kraft und Schwingen mit Brazils VI



- Stelle die Füße weit auseinander!
- Aktiviere Deine Rumpfmuskulatur!
- Senke Dein Gesäß ein wenig!
- Dein Rumpf bleibt aufgerichtet!
- Die Arme sind weich ausgestreckt auf Schulterhöhe angehoben!
- Mache schnelle, kleine schüttelnde Bewegungen nach rechts und links, so dass Deine Hände sich mal von einander entfernen, dann wieder nähern!.
- Zähle von zehn bis Null runter, dann richte Dich wieder auf und wiederhole die Übung, wenn Du magst!

Wichtig

- Die Bewegung geht vom Oberarm aus!
- Halte mit Deinen Schulterblättern die Rumpfanbindung!
- Achte darauf, dass Du auch bei dieser intensiven Übung weiter atmest!

Tip

- Du kannst während der Übung kleine dippende Bewegungen nach oben und unten ausführen! Das ist eine koordinative Herausforderung!
- Koordinationsübungen unterstützen Deine Gangsicherheit!

6.5

Kraft und Schwingen mit Brazils VII



- Stelle Dich aufrecht hin!
- Die Arme sind weich im Ellenbogengelenk gestreckt und auf Schulterhöhe angehoben!
- Aktiviere Deine Bauchmuskulatur, um deinen Rumpf zu stabilisieren!
- Schüttel nun die Brazils in kleinen, schnellen Bewegungen rauf und runter!
- Versuche, die Schüttelbewegung wenigstens 20 Sekunden auszuführen! !

Wichtig

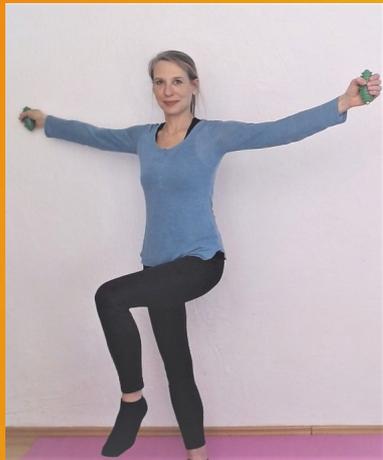
- Halte die Arme wirklich schön weit auseinander!
- Achte darauf, dass die Schulterblätter die Rumpfanbindung halten!
- Versuche, den Rumpf ruhig zu halten!

Tip

- Keine „Verbissenheit“ bei der Übung! Lass den Kiefer trotz Spannung locker hängen!

6.6

Brazils total Balance-Power



- Stelle Dich aufrecht hin!
- Die Arme sind weich im Ellenbogengelenk seitlich ausgestreckt und auf Schulterhöhe angehoben!
- Aktiviere Deine Bauchmuskulatur, um deinen Rumpf zu stabilisieren!
- Hebe ein Bein!
- Schüttel nun die Brazils in kleinen, schnellen Bewegungen rauf und runter!
- Halte die Balance!

Wichtig

- Beachte Deine Grenzen!
- Führe die Übung nur aus, wenn Du Dich sicher genug fühlst!
- Achte darauf, dass die Schultern die Rumpfanbindung halten!

Tip

- Wenn Du für einen zusätzlichen koordinativen Impuls bereit bist, könntest Du als Variation die Arme auch vor dem Rumpf hin und her schütteln (siehe [5.5](#)) und dabei den Fuß heben und senken!