

Der Allgemeine Hochschulsport wünscht ein gesegnetes Fest und ein gesundes neues Jahr.

Unser Beitrag:

Übungen für zu hause

Anspruch an die Übungen: Kein Aufwärmen nötig, Zeitaufwand 5-15 Min., keine Verletzungsgefahr, einfache Durchführung

Ziel: Verbesserung des Körpergefühls, Stärkung der Rumpf- und Stützmuskulatur, Lockerung von überlasteten Systemen, Ausgleich zu hauptsächlich sitzender Tätigkeit

Vorgehen: Auswahl der Übungen nach Befinden, nach Möglichkeit in der Reihenfolge: Mobilisation, Kräftigung, Stretching – Anweisungen beachten!

Bei jeder Übung zu beachten: langsam bewegen, kontinuierlich atmen, bei Auftreten von Schmerzen auslassen

A: Mobilisationsübungen

Bauch/Rücken

Beckenkippen

Ausgangsposition



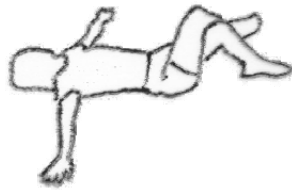
Kippen des Beckens, um die Lendenwirbelsäule vom Boden abzuheben bzw. sie flach auf den Boden zu legen
15-20 Wechsel
(Flachlegen mit Ausatmen, Anheben mit Einatmen verbinden)

Endposition



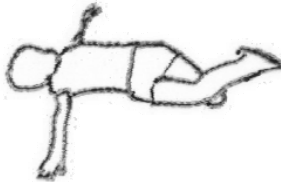
Hüftrotation

Ausgangsposition



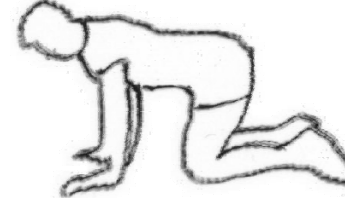
Schultern bleiben am Boden, Hüfte wird abwechselnd nach rechts und links rotiert (es ist nicht das Ziel, die Beine am Boden abzulegen, sondern nur einen Dehnungsspannung am Rückenstrecker zu spüren)
15-20 Wechsel

Endposition rechts



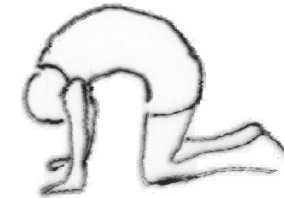
Katzenbuckel/Pferderücken

Pferderücken



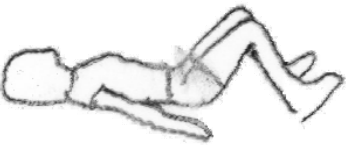
Langsame Wechsel zwischen den beiden Positionen:
Pferderücken: Kopf im Nacken, Bauch fallen lassen;
Katzenbuckel: Kinn an der Brust, Rücken so weit wie möglich nach oben schieben
15-20 Wechsel

Katzenbuckel



B: Kräftigungsübungen

Beckenheben



Var. 1 statisch: Becken anheben, bis Körper gestreckt;
2-3 x 15-30 Sek. halten



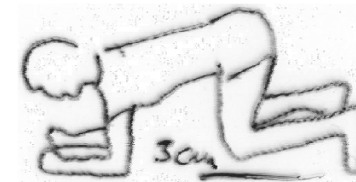
Var. 2 dynamisch: Im Wechsel heben und senken (nicht ganz ablegen);
15-20 Wechsel

Diagonalheben



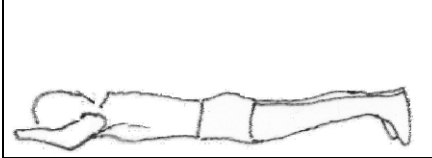
Var. 1 statisch: diagonal Arm und Bein anheben bis Ferse, Knie Hüfte, Ohr, Hand auf einer Höhe; 2-3 x 15-30 Sek. halten
Var. 2: dynamisch: Aus Hochhalte unter dem Körper zusammenführen und wieder strecken;
15-20 Wechsel

Bankstellung

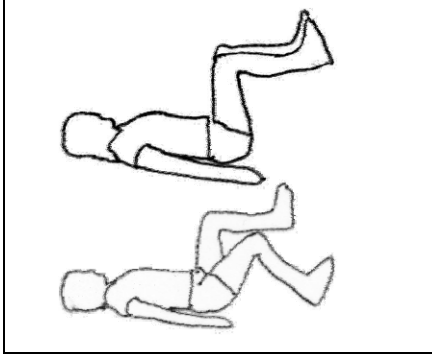


Knie ca. 5 bis max. 10cm anheben;
Rücken flach lassen
1-3x 10-30Sek halten

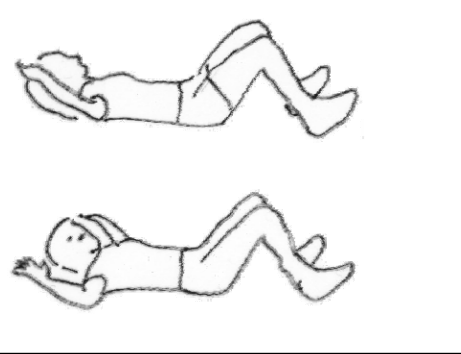
Flache Grundhaltung

	Zehenspitzen am Boden, Oberschenkel abgehoben, Gesäß
Ohne Bild – Verschiedenen Variationen denkbar. Z.B. aus dieser Position Arme nach vorne schieben und wieder zurückführen	zusammengeniffen, Bauch fest am Boden, Nase 1 cm über dem Boden !weiteratmen!

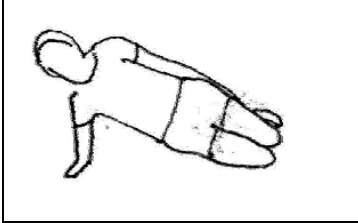
Beinsenken (einseitig)

	Das Bein darf nur so weit gesenkt werden, wie es die Bauchmuskulatur schafft, die Lende flach auf dem Boden zu halten 2-3 x 15-20 Wechsel (li + re)
--	--

Crunches schräg

	Diagonal aufrollen, Schulter deutlich vom Boden lösen, Lende bleibt unten 2-3 x 8-15 Wechsel
---	---

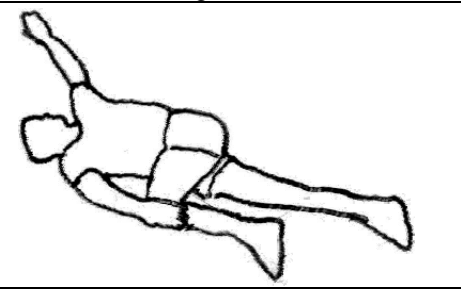
Seitheben

Ohne Bild (wie unten aber Hüfte noch am Boden)	Var. 1 statisch: Untere Position 2-3 x ca. 15-30 Sek. halten Var. 2 dynamisch: 2-3 x 15-20 Wechsel
	

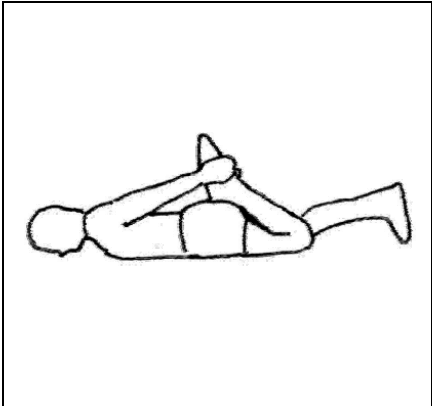
C: Stretchingübungen

Statisches Dehnen: in Dehnposition hineingehen, am Endpunkt 15-20 Sekunden halten, danach evtl. Dehnung noch einmal verstärken; pro Seite 1-2 mal
 Weiteratmen!

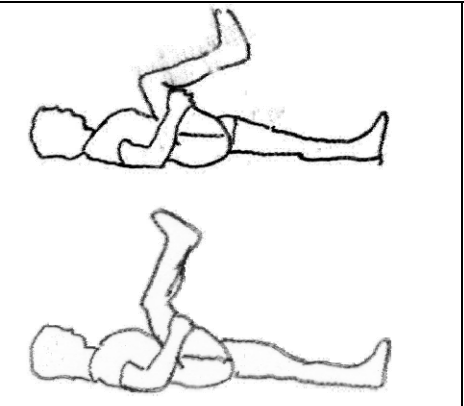
Crunches schräg

	Diagonal aufrollen, Schulter deutlich vom Boden lösen, Lende bleibt unten 2-3 x 8-15 Wechsel
---	---

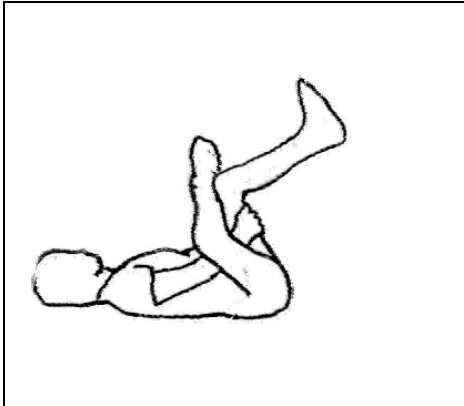
Oberschenkelvorderseite

	Bauch muss angespannt sein, am Fußgelenk fassen, Oberschenkel parallel, Hüfte tief
--	--

Oberschenkelrückseite

	Erst obige Position einnehmen; Hüftwinkel fixieren, dann Bein so weit wie möglich strecken
--	--

Gesäß

	Nicht bei Knieproblemen anwenden
---	----------------------------------