

Übung des Tages, 21.04.2020

Titel/Thema der Übung(en): Rückengymnastik im Sitzen

Name ÜL: Jörg Benner

Übungen	Abschnitt	Inhalte	Hinweise
Einstieg	HKL in Schwung bringen/ Gelenkigkeit herstellen	⇒ Erwärmung mit Musik: auf der Stelle gehen, erst bewusst die Fußsohlen abrollen, dann zügiger, wechselweise Knie heben, (jedes 3. Mal/jedes Mal) anfersen, beim Gehen mit den Schultern rück- u. vorwärts rotieren, wenn möglich Arme rotieren ⇒ Im Stehen dehnen 2x nach oben und nach unten, alle Ziffern auf dem Zeigerblatt, um die Hüfte dehnen, Arm hinter den Kopf dehnen, Hände hinterm Rücken zusammenführen (...)	<i>Bringe dich körperlich und geistig in die Bereitschaft, die Übungen durchzuführen.</i> <i>Du benötigst: einen Stuhl und ein Handtuch</i>
Rückengymnastik im Sitzen	Grundposition	Setze Dich auf einen Stuhl, die Knie hüftbreit auseinander und etwa im rechten Winkel, die Füße ruhen barfuß parallel auf dem Boden. Die Schultern sind etwas zurückgenommen und das Brustbein ist angehoben, sodass der Oberkörper aufrecht sitzt. Blick nach vorne.	<i>Mache die Übung ohne Schuhe und Socken, setze dich auf die vordere Stuhlhälfte</i>
Mobilisieren	Variante 1	Strecke dich wechselweise mit den Armen nach oben, anschließend krümme deinen Rücken zum „Katzenbuckel“, rolle ihn dann wieder bewusst auf bis zur aufrechten Sitzposition. Je etwa 20 bis 30 Sek., Pause. Kreise dann in aufrechter Position bei hängenden Armen mit den Schultern zurück und vor und drehe dabei die Handflächen nach außen (Rückwärts-) u. nach innen (Vorwärtskreisen), für 20-30 Sek.	<i>Achte darauf, dass der Oberkörper aufrecht ist.</i> <i>Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln!</i>
Schultergürtel mobilisieren	Variante 2	Nimm die Fingerspitzen auf die Schultern und rotiere mit dem Oberkörper langsam von links nach rechts und zurück. Spüre, wie sich Verspannungen lösen. Pause. Beuge dich in derselben Haltung seitlich von links nach rechts, je etwa 20 bis 30 Sek. Kreise zuletzt in derselben Haltung mit den Schultern versetzt rückwärts, Pause. 3 Mal.	
Hüfte beugen und Rücken strecken	Variante 3	Nimm die Schultern zurück, strecke die Arme seitlich herunter, offene Handflächen nach vorne, u. beuge dich mit gestrecktem Rücken vor und zurück, etwa 5-8 Mal, Pause. Hebe dann die Ellenbogen seitlich („Hände hoch!-Position“) u. beuge dich erneut vor u. zurück, 5-8 Mal, Zuletzt halte die Position vorne und führe die Ellenbogen vor der Brust zusammen und wieder auseinander, erneut 5-8 Mal. Pause.	<i>Alle drei Varianten in bis zu drei Sets wiederholen. Nach dem Aufstehen Beine ausschüttern und lockern.</i>