

Übung des Tages, 23.04.2020

Titel/Thema der Übung(en): Rücken-Beweglichkeit 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</i>
Rücken-Beweglichkeit 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>
Gesäßhöcker spüren	Variante 1	Ziehe im aufrechten Sitz jeweils einen Arm seitlich am Stuhl entlang zum Boden. Du spürst den Sitzhöcker, ohne dass der äußere abhebt. Wechsel. Hebe dann im aufrechten Sitz wechselweise die Hüfte seitlich an, wobei nun der Sitzhöcker leicht abhebt. Setze dich nun ganz nach hinten wandere wie eine Raupe auf deinen Sitzhöckern auf der Sitzfläche nach vorne und zurück. Je ca. 20-30 Sek., Pause.	<i>Achte darauf, dass der Oberkörper aufrecht ist, und halte die Spannung in Bauch und Rücken („On-Knopf“ drücken)!</i>
Strecken	Variante 2	Strecke die Arme neben den Ohren wechselweise nach oben (ziehe dich hoch). Halte dann über Kopf eine Hand mit der anderen u. ziehe so beide Hände oben nach außen, Wechsel. Strecke schließlich beide Arme über Kopf nach hinten und führe sie parallel im großen Bogen nach vorne, nach unten und nach hinten. Je 20-30 Sek., Pause.	<i>Nun wieder Position auf der vorderen Stuhlhälfte.</i> <i>Nicht vergessen weiterzuatmen und zu lächeln!</i>
Rotieren	Variante 3	Schwinge einen Arm seitlich vor u. zurück, je mit dem Daumen voran. Hebe dann die Hände mit den Flächen nach vorne vor die Schlüsselbeine (Ellenbogen zeigen nach außen) und rotiere mit dem Oberkörper aus der Hüfte nach links und rechts. Hebe schließlich die Ellenbogen nach außen mit den Unterarmen nach oben und rotiere so aus den Schultern nach links und rechts. Wieder je 20-30 Sek., Pause	<i>Alle drei Varianten in bis zu drei Sets wiederholen. Nach dem Aufstehen Beine ausschütteln und lockern.</i>