

Heimprogramm

Woche 2 – Beweglichkeit pur

Viel zuhause bleiben heißt meistens weniger Bewegung, steife Gelenke und mehr Schmerzen. Los geht's, hoch von der Couch und einmal durchkneten.

Programm-Ziel: je Übung 2-3 Sätze; 30+ Wiederholungen oder Dehnen

1) Hüftbeuger Mobilisation / Dehnung



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
Ausfallschritt einnehmen. Der hintere Fuß befindet sich ggf. auf einem Handtuch und kann dynamisch vor und zurück bewegt werden. Die Hüfte sollte in Richtung Bauch gekippt werden.	Langsame Dynamische Bewegung oder 3x für 30 – 60 Sek. halten	<ul style="list-style-type: none"> - Gesäßmuskel auf Spannung halten - Fuß mit leichtem Druck in das Handtuch pressen - Beidseitig

2) BWS – Mobilisation / Dehnung



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Die Ellenbogen „direkt“ neben die Ohren setzen. Während sich die Wirbelsäule abwärts bewegt, werden die Hände in Richtung Rücken, über den Kopf geführt. Gerne die Couch als Stütze nehmen und einen festen Gegenstand für die Hände.</p>	<p>Langsame Dynamische Bewegung oder 3x für 30 – 60 Sek. halten</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ellenbogen stabil an ihrem Platz halten - Mit jeder Bewegung ein kleines bisschen weiter - Rücken sollte möglichst gerade bleiben - Ellenbogen können leicht in die Unterlage gepresst werden

3) Mobilisation an der Wand



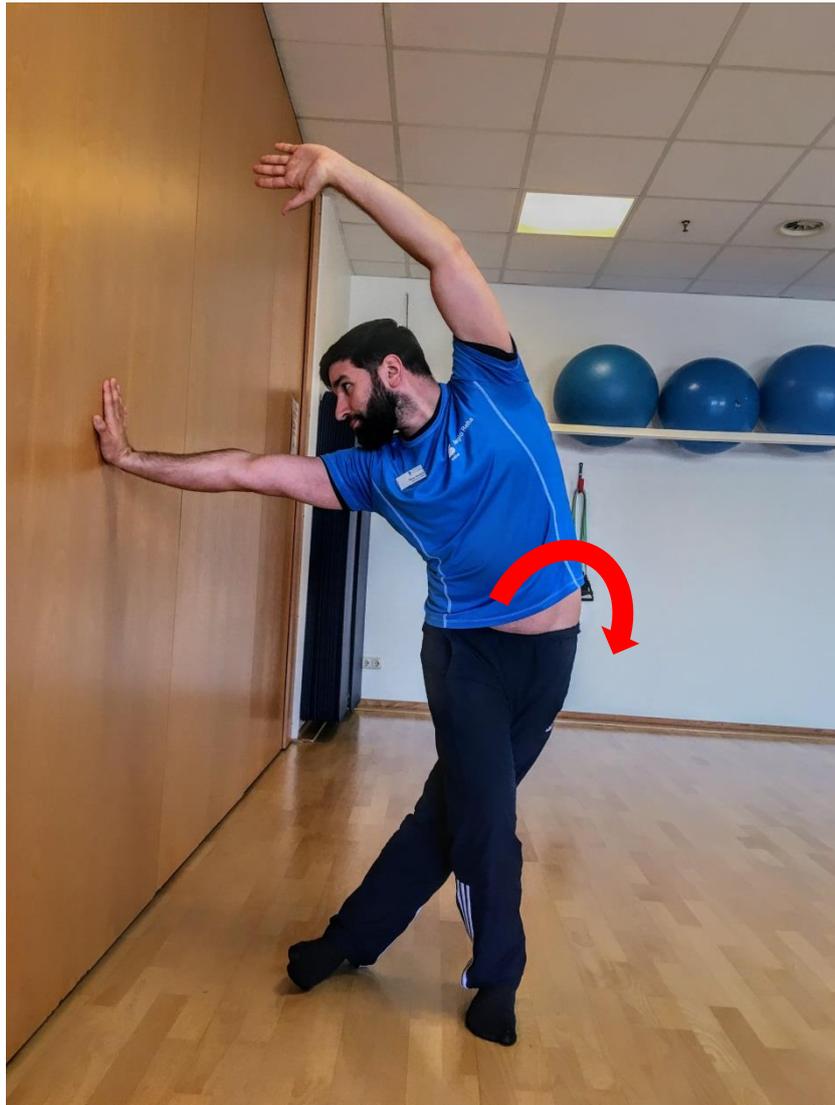
Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Die Schulter befindet sich an der Wand, die Arme sind ausgestreckt. Die Hand (Wand nah) wird im Kreisbogen an der Wand nach hinten geführt.</p>	<p>Langsame Dynamische Bewegung</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fußspitzen zeigen nach vorne - Hüfte weitestgehend fixieren - Blick folgt der Hand - Beidseitig

4) Aufallschritt mit Rotationsdrall



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Großen Ausfallschritt einnehmen. Das hintere Bein wird in Verlängerung zum Oberkörper aufgestellt. Durch die niedrige Position des Körpers, kann die Hand (wenn möglich) zum Boden geführt werden. Der Körper wird auf- und zu gedreht oder gehalten.</p>	<p>Langsame Dynamische Bewegung oder 3x für 30 – 60 Sek. halten</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Einfacher: Ellenbogen auf Oberschenkel - Blick folgt der Hand (wenn stabiler Stand) - Beidseitig

5) Quadratus Lumborum Mobilisation



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Das hintere Bein wird zur Wand geführt. Das vordere Bein wird so gebeugt, dass ein stabiler Stand möglich ist.</p> <p>Der Arm (Wand nah) kann zum festhalten benutzt werden. Die andere Seite wird gestreckt über den Kopf geführt.</p> <p>Die Wirbelsäule wird automatisch gedehnt und der LWS-Bereich entlastet</p>	<p>Langsame Dynamische Bewegung oder 3x für 30 – 60 Sek. halten</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hüfte stabil / zeigt nach vorne & wird abgekippt - Beinlänge bestimmt tiefe der Dehnung - Wenn möglich irgendwo festhalten (Das Fallen lassen in die Dehnung kann intensiver durchgeführt werden) - Beidseitig