

# Übungen für Zuhause

## ARGUS Schwerin e.V.

Wie intensiv Ihr Training wird, bestimmen Sie selbst durch die Anzahl der Wiederholungen. Wir empfehlen 2-3 Durchgänge mit je 8-15 Wiederholungen. Die Dehnübungen sollten jeweils 10-20 Sekunden gehalten werden. Versuchen Sie ein Federn zu vermeiden.

### 1. Mobilisierung der Schultern (Schulterkreisen):

Stellen Sie sich aufrecht hin. Die Ellenbogen beugen, Hände an die Schultern bringen. Die Schultern langsam nach hinten kreisen. Bewegungsrichtung wechseln. Bewegungsweite variieren.



### 2. Mobilisierung der Arme, Schultern und der Brustwirbelsäule:

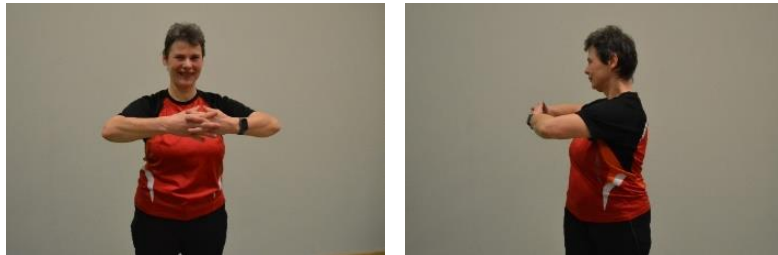
Ausgestreckte Arme mit der Einatmung nach oben über den Kopf zusammenführen und mit der Ausatmung wieder nach unten führen.

Ausgestreckte Arme mit der Einatmung seitlich nach hinten und mit der Ausatmung vor dem Körper zusammenführen, dabei einen „Katzenbuckel“ machen



### 3. Mobilisierung der Brustwirbelsäule:

Stellen Sie sich hüftbreit und stabil auf oder setzen sich aufrecht hin.  
die Hände bzw. Finger vor dem Körper verschränken  
den Oberkörper drehen, ohne das Becken mitzubewegen  
im Wechsel in beide Richtungen drehen



### 4. Werfen und Fangen:

Taschentuchpackungen oder zerknülltes Zeitungspapier nutzen, Gegenstände hochwerfen und mit einer Hand fangen (einseitig)  
2. Variante: Gegenstände hochwerfen und mit beiden Händen fangen (gleichzeitig)  
3. Variante: Hochwerfen und fangen, der sich in der Luft kreuzenden Gegenstände mit beiden Händen



## 5. Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur:

hüftbreiter, stabiler Stand

Den rechten Arm Richtung Decke ausstrecken, Schultern aktiv nach unten ziehen. Den Oberkörper nach links neigen, bis eine Dehnung an der rechten Körperseite zu spüren ist Seite wechseln.



## 6. Mobilisierung der Arm- und Schultermuskulatur (sich abtrocknen):

Enden des Handtuches oder elastischen Übungsbandes mit den Händen greifen Tuch/Band hinter den Rücken führen mit den Armen werden horizontale Bewegungen durchgeführt, wie beim Rücken abtrocknen



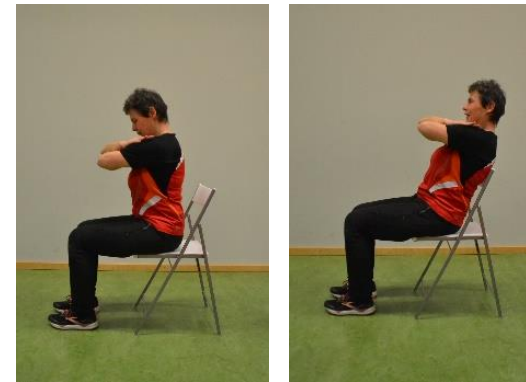
## 7. Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur (Aufstehen):

sitzende Position auf der vorderen Hälfte der Sitzfläche  
Füße hüftbreit hinstellen und Knie rechtwinklig beugen  
Oberkörper aufrichten und Bauchspannung aufbauen  
Gewicht nach vorn verlagern und Knie strecken, um in den aufgerichteten Stand zu gelangen



## 8. Kräftigung der Bauchmuskulatur:

sitzende Position auf der vordere Hälfte der Sitzfläche  
Arme überkreuzen und auf den Schultern ablegen  
Bauchspannung aufbauen  
Oberkörper leicht nach hinten neigen und zurück in die Ausgangsposition



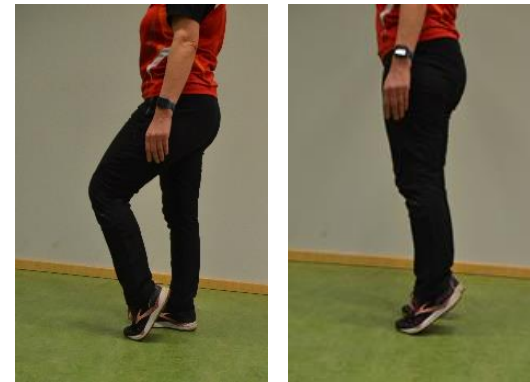
## 9. Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur:

sitzende Position auf vorderer Hälfte der Sitzfläche  
Kniegelenke rechtwinklig beugen  
Oberkörper aufrichten  
abwechselnd ein Bein anheben und mit der gegenüberliegenden Hand auf den angehobenen Oberschenkel tippen



## 10. Kräftigung der Fuß- und Wadenmuskulatur (Ballenstand):

Knie leicht beugen  
Fersen anheben und das Gewicht auf die Fußballen verlagern  
Ferse langsam wieder absetzen  
Arme nutzen, um das Gleichgewicht zu halten



## 11. Kräftigung der Beinmuskulatur (sanfte Kniebeugen):

hüftbreiter, stabiler Stand, Arme nach hinten führen, Knie und Hüfte beugen und gleichzeitig die Arme nach oben führen, Oberkörper dabei aufgerichtet lassen



## 12. Kräftigung der Brust- und Schultermuskulatur im Türrahmen

- die Handinnenflächen nach hinten zeigend auf den Türrahmen legen der Oberkörper bleibt stehen, die Hände drücken nach hinten
- Richtungswechsel, die Hände drücken nach vorne
- Griff wechseln, eine Hand ist hinten, eine Hand ist vorne
- ein Arm nach oben strecken, eine Hand ist

vorne am Rahmen, die andere hinten am Rahmen mit leichtem Druck gegendrücken



### 13. Kräftigung der Schulter- und Nackenmuskulatur im Türrahmen

hüftbreiter, stabiler Stand, Brustkorb aufrichten, Becken kippen

Arme in U-Position in den Türrahmen stützen, mit leichtem Druck gegen den Türrahmen drücken, variieren Sie, die Handinnenfläche zum Rahmen, die Handinnenfläche zu Ihnen



### 14. Mobilisation der Brustwirbelsäule im Türrahmen

Schrittstellung, der vordere Fuß steht im Rahmen, die Hände so hoch wie möglich auf den Türrahmen legen, den Oberkörper nach vorne neigen, bis eine leichte Dehnung zu spüren ist

