

#WirBleibenZuhause

#UndHaltenUnsFit



„starke Schulter!“

Ein paar Übungen für deine Schultern und oberen Rücken, damit du aufrecht durch diese besondere Zeit gehst und den Kopf oben behältst 😊:

Erwärme die Schultern durch langsames Vorwärts und Rückwärtskreisen ca. 10x, bevor du anfängst !!! **Achte auf deine Haltung:** Schultern zurück und weg von den Ohren !!!

A-U-T-O Übung (diese Übung kannst du im Stehen oder im Sitzen durchführen)

1. Das „A“= nimm in jede Hand eine Hantel (oder Wasserflasche). Die Arme hängen locker neben dem Körper. Die Daumen zeigen nach vorne.
2. Öffne nun die Arme und drehe dabei die Daumen nach außen. Die Handgelenke bleiben hierbei auf Beckenhöhe.
3. Das „U“= Gleiche Ausgangsstellung. Hebe die Arme nun neben den Kopf. Die Oberarme sind parallel zum Boden und bilden mit den Unterarmen einen 90° Winkel, Handflächen zeigen nach vorne.
4. Das „T“= Wie das „A“ wir öffnen aber die Arme auf Schulterhöhe.
5. Das „O“ = Gleiche Ausgangsstellung. Wir malen mit den Händen neben dem Körper einen großen Kreis. Über dem Kopf zeigen die Daumen zueinander.

Rückwärtiges Stabheben:

1. Halte einen Stab (oder Besenstiel, Handtuch) mit beiden Händen waagrecht hinter dem Rücken. Die Arme sind lang ausgestreckt und die Handrücken zeigen nach vorne.
2. Hebe nun den Stab hinter dem Rücken an. Die Bewegung kommt nur aus dem Schultergelenk. Der Oberkörper kippt nicht nach vorne, die Ohren sind weit weg von den Schultern.
3. Nach 15 Wiederholungen halte kurz den Stab oben und atme ruhig weiter und löst dann
4. Nun drehst du die Hände so, dass die Handflächen nach vorne zeigen und wiederholst die Übung. Spüre in deine Schulter, was sich verändert hat.

U-V-W Übung (diese Übung kannst du im Stehen oder im Sitzen durchführen)

1. Achte auf einen guten Stand und hebe die Arme in U-Halte. Die Handflächen zeigen zueinander.
2. Strecke die Arme nun seitlich nach oben Richtung Decke sodass die Arme ein „V“ bilden.
3. Führe die Arme nun zurück zum „U“.
4. Ziehe nun die Arme soweit nach unten, dass die Ellenbogen an den Rippen sind. Die Arme bilden nun ein „W“.
5. Gehe danach wieder ins „U“ und beginne von vorne.
6. Achte darauf, dass die Arme immer neben dem Körper sind und nicht nach vorne ausweichen.

Die gleiche Übung kannst du auch im Liegen durchführen:

7. Liege in Bauchlage auf der Matte. Hebe den Oberkörper leicht an, der Blick ist Richtung Matte gerichtet und nehme die Arme in U-Halte. Die Daumen zeigen nach oben.
8. Führe nun die Übung wie oben beschrieben durch.
9. Willst du gleichzeitig noch deinen unteren Rücken trainieren, stelle die Fußspitzen auf und drücke sie in die Matte. Etwas schwieriger wird es, wenn Du die Beine gestreckt anhebst

Viel Spaß beim Nachmachen und denk daran:

Jeden Tag 5 Minuten gerade Sitzen ist auch schon eine Übung!