

# Übungen für unterwegs



## Unterarm

### 1.

Entspannt stehen → die Finger sind gestreckt → die Ellenbogen gebeugt → die Hände werden in gestreckter Haltung vor der Brust zusammengelegt → mit den Unterarmen kräftig aneinander pressen und wieder entspannen

Beugung im Handgelenk  
Isometrisch

WH

10-15 mal



### 2.

Entspannt stehen → die Ellenbogen auf 90 Grad beugen → (nur) die Fingerspitzen berühren einander → die Finger so kräftig wie möglich zusammenpressen, bis die Fingergrundgelenke sich berühren, indem die Arme einwärts stoßen und die Unterarme fallen gelassen werden → etwas halten → wieder entspannen

Beugung im Fingergrundgelenk

WH:

10 mal

Isometrisch



# Schultern

## 1.

Arme sind in der Hüfte gestützt → beide Hände entlang der Brust aufwärts führen → über den Schultern drehen, bis über den Kopf – dabei sind die Finger beider Hände zueinander gerichtet → Beine leicht einknicken → Schulterbereich dehnen → den Kopf zurücklegen und auf die Handrücken blicken → 2mal tief atmen und wieder in die Ausgangssituation zurückkehren.

Wichtig bei der Übung:

- Winkel nach vorne öffnen, d.h. Körper und Arm sollten möglichst eine Gerade bilden
- Ellenbogen so weit wie möglich durchstrecken
- Handgelenk dorsal flektieren
- Knie leicht abwinkeln → sonst Gefahr, dass man ins Hohlkreuz kommt



WH: 10 mal

## 2.

Unterarme überkreuzen, Handflächen nicht verdrehen.  
Handflächen berühren einander  
Unterarme senkrecht nach oben führen

Arme wechseln



# Rücken

## 1.

Ausfallschritt mit dem linken Bein → Arme vor dem Oberkörper kreuzen und tief einatmen → OK nach links drehen, bis zum Anschlag → dann bei gleichbleibender Körperdrehung nach links die Arme strecken, dabei ausatmen (dabei dreht der OK meist ein Stück weiter !!) → die Arme wieder vor dem Körper kreuzen dabei einatmen ! → zurück in die Ausgangsstellung, dann erst ausatmen

WH: 10 mal im Wechsel



## 2.

Füße stehen auseinander → Arme fallen lassen und Taille beugen → Kopf und Rücken nach links drehen, die rechte Hand berührt den linken Fuß, bzw. Unterschenkel → Linken Arm so weit wie möglich gerade hoch strecken und den Körper mit Kraft drehen → Übung auf der rechten Seite wiederholen und dabei den Schwerpunkt des Körper beibehalten!!

Wichtig bei der Übung: NICHT wippen → lieber langsame Bewegungen  
→ am besten auf jeder Seite einen Atemzug halten!!



WH: 10-mal Isometrisch

## Beine und Hüfte

### 1.

Stand, wobei ein Bein mit der Ferse auf einer erhöhten Kante aufliegt (Hüfthöhe) → die Arme werden über den Kopf gehoben und der Rumpf solange zur Seite gebeugt bis die Hand die Zehen des oberen Beines berühren → Oberschenkel des oberen Beines isometrisch anspannen → dann wieder aufrichten und den Körper zum Standbein beugen, wobei nun dieses isometrisch angespannt wird

WH: 10 mal pro Seite

Isometrisch



### 2.

Ausfallschritt → Die Ferse des Standbeines auf den Boden gepresst → Hände stützen auf dem Standbein → Oberkörper aufrichten → langsam hinunter sinken, dann das hintere Bein durchstrecken ohne den Körper in der Vertikalen zu bewegen, das Bein zwei Atemzüge lang isometrisch anspannen

WH: 5 mal, dann Seite wechseln,

Isometrisch



## Beine Vorderseite

### 1.

Unterschenkel beugen und Fuß mit der Hand fassen  
Schulter und Knie nach hinten ziehen dabei die Hüfte nach vorne  
schieben.

20 Sekunden halten

