

Einzelübungen „Leben ist Bewegung – Fit und gelenkig mit Yoga“

Knie Übungen

Mobilisieren



1 Rückenlage. Einbeiniges Radfahren.

Fahren Sie mit einem Bein Rad in der Luft. Das andere Bein ist dabei angewinkelt, die Arme liegen neben dem Körper. Bewegen Sie beim „Treten“ die Fußspitze nach unten und beim Hochziehen des Beins nach oben. Nach 30 Sekunden Seitenwechsel.

Dehnen



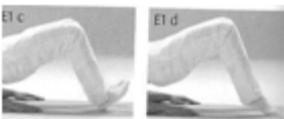
2 Sie sitzen mit ausgestreckten Beinen. Winkeln Sie die Knie an, den Oberkörper und Kopf neigen Sie etwas. Die Hände sind neben der Hüfte aufgesetzt. Richten Sie dann den Oberkörper auf, gleichzeitig strecken Sie die Knie bis zur Dehngrenze. Wiederholen Sie 5 – 10 Mal.

Kräftigen

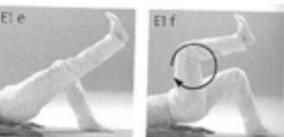


3 Hüftheben. Rückenlage, die Beine sind 90 Grad angewinkelt. Der Abstand zwischen beiden Knöcheln und Knien ist beckenbreit. Die Arme liegen neben dem Körper. Spannen Sie Po und Oberschenkel an, drücken Sie die Füße fest in die Matte, schieben Sie das Becken nach oben. Achten Sie darauf, dass sich

Oberschenkel und Oberkörper in einer geraden Linie befinden. Kehren Sie zum Boden zurück. 10 – 20 Mal.

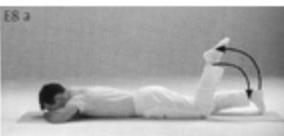


Steigerung: Heben Sie die Hüfte an, halten Sie die Position. Stehen Sie dann abwechselnd auf den Zehen und den Fersen. 10 Mal.



Sie strecken ein Bein aus und heben es an. Seitenwechsel. 10 Mal.

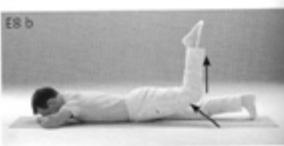
Sie fahren mit einem Bein Fahrrad. Seitenwechsel. 10 Mal.



4 Bauchlage. Der Kopf ruht mit der Stirn auf den Armen. Beugen und strecken Sie im Wechsel die Beine. Mehrmals wiederholen.

Achtung: Die Beine maximal 90 Grad beugen.

Variante: Den Oberschenkel ein paar Zentimeter anheben, wenn das Knie 90 Grad gebeugt ist. 10 bis 15 Mal pro Seite.



Übungen für die Hüfte

Mobilisieren



1 Stand, eventuell an der Wand abstützen oder an einer Stuhllehne festhalten. Das Standbein steht auf einem dicken Buch. Das Bein vor und zurück pendeln, das Bein kreisen oder in Achterschleifen bewegen. 1 Minute. Seitenwechsel.

Dehnen

Einzelübungen „Leben ist Bewegung – Fit und gelenkig mit Yoga“



2 Auf den Bauch legen, der Kopf ruht auf dem angewinkelten Arm. Das rechte Bein anwinkeln und mit der rechten Hand den Knöchel fassen. Die Position halten und entspannt weiteratmen.

Dann die Seite wechseln. Mehrmals wiederholen.



3 Stand, einen großen Ausfallschritt machen und ein Knie beugen. Mit beiden Händen auf dem Oberschenkel abstützen und das Bein der zu dehnen- den Seite nach hinten weg strecken. Ein starkes Hohlkreuz sollte vermieden werden. Das gebeugte Knie soll nicht über die Zehen ragen. Position halten und dann die Seite wechseln. Mehrmals wiederholen.



4 Rückenlage, die Füße sind am Po aufgesetzt. Heben Sie das rechte Bein. Führen Sie es vor das linke Bein und legen Sie den rechten Knöchel auf den linken Oberschenkel. Umfassen Sie das linke Bein (den Oberschenkel) mit beiden Händen und ziehen Sie es an den Körper heran. Sie sollten eine deutliche Dehnung im rechten Gesäß- muskel spüren, 30 - 60 Sekunden halten, Seitenwechsel 1 - 2 Mal durchführen.

Kräftigen



5 Sie stehen aufrecht mit geschlossenen Beinen und stützen sich mit einer Hand an eine Wand. Führen Sie nun langsam das äußere Bein seitwärts nach oben und wieder zurück. Heben Sie das Bein nur so hoch, wie es für Sie angenehm ist. Der Fuß zeigt dabei nach vorne. Halten Sie die Hüfte gerade, sodass Sie nur aus dem Bein heraus arbeiten. 10 Mal pro Seite.



6 In der Seitenlage spreizen Sie ein Bein nach oben und halten die Position 5 Sekunden. 10 Mal pro Seite.



7 Heben Sie in Bauchlage ein Bein mit gestrecktem Knie vom Boden ab, das Becken bleibt auf dem Boden liegen. Die Position 5 Sekunden halten. 10 Mal pro Seite.



8 Heben Sie in Rückenlage das gestreckte Bein 10 cm an und ziehen Sie die Fußspitzen zum Körper. 5 Sekunden halten. 10 Mal pro Seite.

Schulter Übungen

Mobilisieren

Im Sitzen oder Stehen. Achten Sie bei allen Übungen darauf, dass Ihre Schultern entspannt sind, Richtung Boden gehen, bevor Sie üben.

1 Die Arme hängen locker, beide Schultern nach hinten kreisen, 10 Mal.

2 Beide Schultern nach oben zu den Ohren ziehen und langsam herunterlassen. 10 Mal.

3 Armpendel: Stellen Sie sich zunächst aufrecht hin. Dann beugen Sie die Knie leicht, beugen den geraden Rücken etwas nach vorn und stützen sich mit der lin-

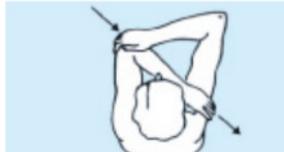


Einzelübungen „Leben ist Bewegung – Fit und gelenkig mit Yoga“

ken Hand auf dem linken Oberschenkel ab. Lassen Sie nun den rechten Arm locker und wie ein Pendel hin- und her schwingen. Etwa 15 Mal vor und zurück. Kurze Pause, dann die Übung wiederholen. Danach die Seite wechseln und mit dem linken Arm pendeln. Lockert und mobilisiert die Rotatorenmanschette um das Schultergelenk herum.

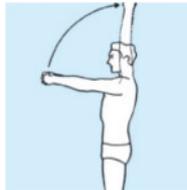
Dehnen

4 Gebeugten Arm hinter den Kopf führen. Die gegenseitige Hand fasst den Ellbogen und zieht ihn in Richtung gegenüberliegendes Ohr. Endstellung 10 Sekunden halten. 3 – 5 Mal. Seitenwechsel.

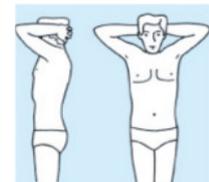


5 Hand auf die gegenüberliegende Schulter legen, Ellenbogen in Schulterhöhe anheben. Mit der anderen Hand Ellbogen fassen und zur gegenüberliegenden Schulter ziehen. Endstellung 20 Sekunden halten. 3 – 5 Mal. Seitenwechsel.

Mobilisieren



6 Die nach vorne gestreckten Arme mit gefalteten Händen bis zu den Ohren anheben. Achten Sie darauf, dass die Schultern unten bleiben. Mehrmals die Arme rauf und runter nehmen.

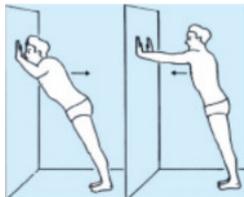


7 Beide Hände hinter dem Kopf falten. Ellbogen so weit wie möglich nach vorne ziehen, dann beide Ellbogen nach hinten ziehen. Mehrmals wiederholen.



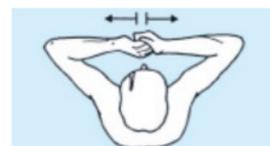
8 Hände hinter dem Rücken falten und nach oben ziehen. Mehrmals die Arme rauf und runter bewegen.

Kräftigen



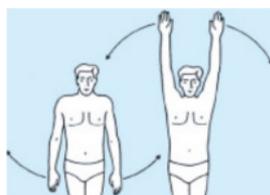
9 Mit ausgestreckten Armen vor eine Wand stellen, die Ellbogen beugen und die Nasenspitze zur Wand bringen. **Hände nicht über Schulterhöhe bringen und den Rücken gerade halten.** Mehrmals wiederholen.

Tipp 1: Bei **Mausarm**: Hände wie oben an die Wand legen, die Arme sind gerade. Leichten Druck ausüben, die Arme dabei gerade lassen. Die Position kurz halten. Dann die Handhaltung verändern. Die Fingerspitzen zeigen nach oben, nach unten, zur Mitte.



Tipp 2: Die faszialen Strukturen des Schultergürtels trainieren Sie, wenn Sie sich nach vorne gegen die Wand „fallen“ lassen und sich sofort abstoßen. 7 Mal. Verändern Sie dann die Handstellung, eine Hand ist weiter oben, die andere weiter unten (Diagonale) und üben Sie insgesamt 30 Mal.

10 Die Hände in Brusthöhe vor dem Körper ineinander haken und auseinanderziehen. Mehrmals wiederholen.



11 Arme in einem weiten Kreis nach oben nehmen und wieder senken. Mehrmals wiederholen.

Einzelübungen „Leben ist Bewegung – Fit und gelenkig mit Yoga“

Kleine Gelenke

Maus - Tennisarm Dehnübung



Strecken Sie den betroffenen Arm nach vorne aus. Bei gestrecktem Ellenbogen das Handgelenk vorsichtig beugen: Umfassen Sie dazu mit der anderen Hand die Finger und ziehen sie Sie mit sanftem Druck vorsichtig zum Körper, bis Sie ein leichtes Ziehen auf der Oberseite des Unterarms verspüren. Ca. 20 Sekunden halten und 3 bis 5 Mal wiederholen.

Golferarm Dehnübung



Strecken Sie den betroffenen Arm nach unten aus. Bei gestrecktem Ellenbogen das Handgelenk vorsichtig strecken: Umfassen Sie dazu mit der anderen Hand die Finger und ziehen Sie sie mit sanftem Druck vorsichtig nach oben, bis Sie ein leichtes Ziehen auf der Unterseite des Unterarms verspüren. Ca. 20 Sekunden halten und 3 bis 5 Mal wiederholen.

Wichtig: Die Übungen nur durchführen, wenn Sie keine Schmerzen haben. Führen Sie die Übungen langsam und kontrolliert durch. Wenden Sie nur sanften Druck an und dehnen Sie nur, bis Sie ein leichtes Ziehen verspüren.

Fingergelenke

1 Faust ballen und Finger spreizen: Ballen Sie Ihre Hände ganz fest zu Fäusten. Öffnen Sie die Fäuste und spreizen Sie die Finger weit auseinander. Wiederholen Sie 10 Mal.

2 Fingerrollen: Für diese Übung legen Sie am besten den Unterarm mit dem Ellbogen auf den Tisch. Dann bilden Sie mit Daumen und Zeigefinger ein O und bewegen anschließend den Zeigefinger am Daumen hinab bis zum Grundgelenk und dann wieder hinauf zur Daumenspitze. Der Zeigefinger wird dabei quasi eingerollt. Machen Sie die Übung 10 bis 15 Mal, und wiederholen Sie sie dann mit Mittel-, Ring- und kleinem Finger. Zum Schluss die Hand zur Lockerung ausschütteln und die andere Hand trainieren. Mobilisiert die Fingergelenke.



3 Halbe Faust: Legen Sie die rechte Hand auf den Tisch auf. Nun beugen Sie bis auf den abgespreizten Daumen alle Finger in den End- und Mittelgelenken. Wichtig ist, dass die Fingergrundgelenke dabei nicht mitgehen, sondern gestreckt bleiben. Machen Sie die Übung 10 Mal. Dann schütteln Sie die Hand zur Lockerung aus und wiederholen das Training. Anschließend mit der linken Hand ebenfalls zwei Durchgänge üben. Trainiert und erhält die Beweglichkeit der Fingergelenke.

