

## FIT ZU HAUSE

### FÜR DIE WIRBELSÄULE – LEVEL 1

Material: Matte & Klorolle

#### Koordination/Gleichgewicht

- ❖ Bewegungskombination (beide Bewegungen gleichzeitig ausführen)
  - Die rechte Hand kreist über den Bauch
  - Die linke Hand hebt die Klorolle wie einen Hut zum Gruß

Variation: Dazu auf einem Bein stehen



#### Mobilisation

- ❖ Armpendel: 2 Klorollen oder Wasserflaschen in jede Hand, aufrecht und hüftbreit stehen
  - Arme gestreckt gegengleich nach hinten und vorne schwingen, dem Arm hinterherschauen der nach Hinten pendelt
  - Oberkörper führt eine leichte Rotationsbewegung durch, sanftes mitwippen in den Kniegelenken
- ❖ Rückenlage, Beine anheben, Hände umfassen die Knie
  - Knie nach rechts und links außen öffnen, Position für 2-3 Atemzüge halten (Dehnung der Beininnenseiten spüren) anschließend Kreis über vorne schließen
  - >Stelle dir vor große Hüftkreise zu zeichnen



#### WICHTIGE INFOS ZUM TRAININGSPROGRAMM

- vor Beginn ca. 10 Minuten aufwärmen (siehe Warm-Up Ideen)
- alle Übungen für 15 Wiederholungen ausführen, 60 Sekunden Pause bzw. eine Mobilisationsübung zwischen den Kräftigungsübungen
- Insgesamt 2-3 Durchgänge trainieren
- Dehnübungen für ca. 10 Sekunden halten, 2x je Seite

### Kräftigung

- ❖ Mit dem Unterarm auf die WC Rolle (Schulterhöhe) stützen, mit den Füßen von der Wand weg gehen, bis Körper in Schrägstellung ist (eine Linie)
  - das Becken in Richtung Wand sinken lassen, langsam zurück in die Ausgangsstellung kommen
- ❖ Stell dich vor die Wand, halte eine WC Rolle mit beiden Händen unterhalb des Kinns, Ellenbogen zeigen nach unten
  - Kniebeuge ausführen
  - anschließend gleichzeitig Beine + Arme strecken und WC Rolle hochwerfen und wieder fangen
  - direkt wieder in die Kniebeuge gehen

Variation: Rolle gegen die Wand werfen

- ❖ In Bauchlage, Arme mit Klorolle in der Hand nach vorne strecken, Bauch und Po anspannen
  - Oberkörper vom Boden abheben, Position halten und WC Rolle abwechselnd hinter dem Rücken und vor dem Kopf übergeben (Blick zum Boden!)



### Dehnung Nackenmuskulatur

- ❖ Aufrecht stehen, Arme seitlich hängen lassen
    - Kopf langsam nach vorne neigen, bis du durch das Eigengewicht eine Dehnung der Nackenmuskulatur spürst (Rücken lang lassen!)
- Verstärkung: Arme ziehen zum Boden