allgemeiner deutscher
hochschulsportverband

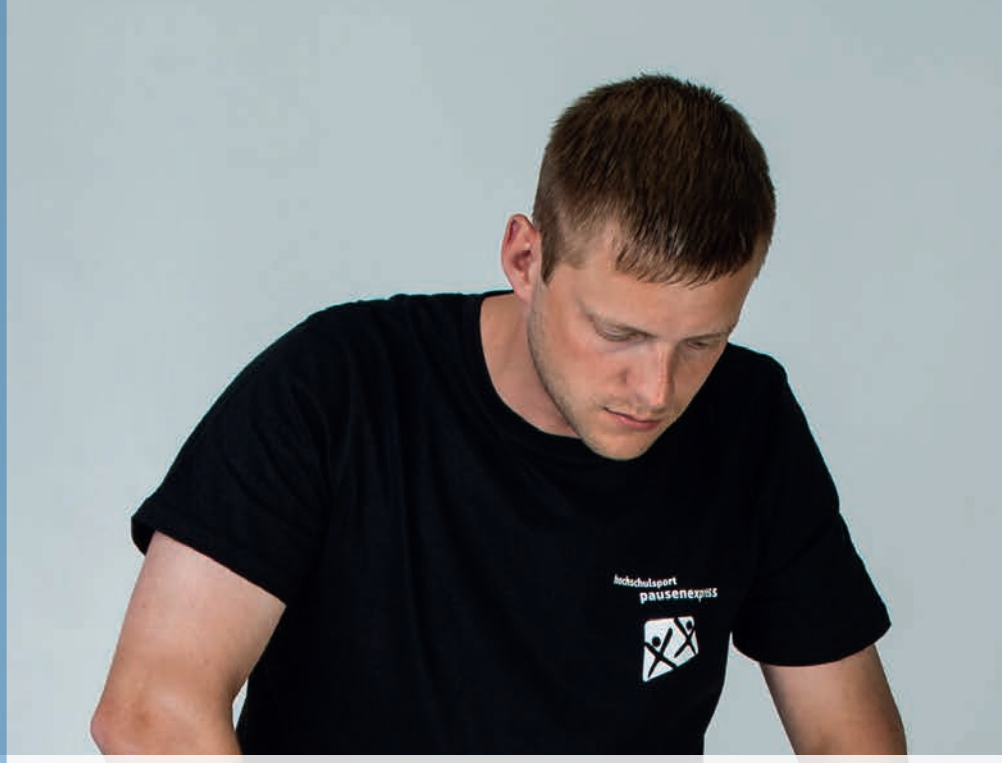
adh.de

pausenexpress

Handbuch für Trainerinnen und Trainer

hochschulsport
pausenexpress

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



pause
teamgeist
auftanken
durchatmen
spaß
gesundheit
auszeit
bewegung
fitness
kräftigung
gold
herzblut
entspannung
ausdauer
trainingsreiz

Klick rein!

facebook
hochschulsportverband
twitter
@adhGER
Video
Hochschulsport.TV
Instagram
adh.de

adh.de

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich sehr, Ihnen das Handbuch für Pausenexpress-Trainerinnen und -Trainer präsentieren zu können. Es soll dazu dienen, Qualitätsstandards in der Ausbildung im Pausenexpress zu sichern und das Konzept kontinuierlich zu verbessern.

Seit seiner Konzeption und Einführung durch die Universität Potsdam im Jahr 2000 hat sich der Pausenexpress von einem Einzelprojekt zu einem bundesweit an Hochschulen etablierten Programm bewegungsorientierter Gesundheitsförderung entwickelt. Nachdem sich zunächst eine Projektgruppe, bestehend aus den Hochschulsporteinrichtungen der RWTH Aachen, der Humboldt-Universität zu Berlin, der Universität Paderborn, der Universität Potsdam und der Bergischen Universität Wuppertal um diese Weiterentwicklung gekümmert hatte, liegt die Betreuung des Pausenexpress seit dem Jahr 2016 bei der adh-Geschäftsstelle. Die ursprüngliche Projektgruppe ist weiterhin beratend tätig.

Mittlerweile bieten über 30 adh-Mitgliedshochschulen den Pausenexpress an. Sie benötigen fachkundige Trainerinnen und Trainer, die für die Durchführung des Pausenexpress optimal geschult sein müssen. Dieses anschauliche Handbuch mit genauen Bewegungsbeschreibungen soll dafür die Grundlage bilden und zu einem einheitlich hohen Niveau des Pausenexpress beitragen.

Ich wünsche Ihnen eine lehrreiche Lektüre, viel Erfolg bei der Pausenexpress-Ausbildung und viel Freude bei der Durchführung des Pausenexpress an Ihrer Hochschule.

Dirk Kilian
adh-Vorstand

Herausgeber
Allgemeiner Deutscher
Hochschulsportverband (adh)
Max-Planck-Str. 2
64807 Dieburg
Telefon +49 6071 2086-10
Telefax +49 6071 2075-78
adh.de

Hinweis des Herausgebers
Der Pausenexpress ist eine geschützte Marke des Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverbandes (adh). Dieses Handbuch basiert auf den hierfür vorgegebenen Richtlinien. Die vorgestellten Übungen sind auf der Basis des Übungskatalogs des Allgemeinen Hochschulsports (ahs) der Justus-Liebig-Universität Gießen und der besonderen Mitarbeit von Lena Schalski entstanden.

Aus Platzgründen werden bei der Übungsbeschreibung personenbezogene Bezeichnungen, die sich zugleich auf Frauen und Männer beziehen, generell nur in der im Deutschen üblichen männlichen Form angeführt. Dies soll jedoch keinesfalls eine Verletzung des Gleichheitsgrundsatzes zum Ausdruck bringen.

Redaktion
Julia Frasch, Benjamin Schenk,
Jennifer Sinner
Telefon +49 6071 2086-10
E-Mail adh@adh.de

Fotos
Arndt Falter, adh-Archiv

Gestaltung
Julia Frasch

Stand
Oktober 2017

Druck
TZ Verlag & Print GmbH
Bruchwiesenweg 19
64380 Roßdorf

einführung 5
Allgemeines zum Pausenexpress 5

pausenexpress-säulen 7
Die vier Säulen des Pausenexpress 7

mobilisation 9
Übungen ohne Geräte 9
Übungen mit dem Redondo® Ball – Einzelübungen 17
Übungen mit dem Redondo® Ball – Partnerübungen 19
Übungen mit Brasils® 20

kräftigung 22
Übungen ohne Geräte – Obere Extremitäten 22
Übungen ohne Geräte – Rumpf und Ganzkörper 24
Übungen ohne Geräte – Untere Extremitäten 26
Übungen ohne Geräte – Partnerübungen 27
Übungen mit dem Thera-Band® oder Body Tube®
- Einzelübungen – Obere Extremitäten 29
- Einzelübungen – Rumpf und Ganzkörper 33
- Einzelübungen – Untere Extremitäten 36
- Partnerübungen – Obere Extremitäten 38
- Partnerübungen – Rumpf und Ganzkörper 39

Übungen mit dem Redondo® Ball
- Einzelübungen – Obere Extremitäten 40
- Einzelübungen – Rumpf und Ganzkörper 42
- Einzelübungen – Untere Extremitäten 43
- Partnerübungen – Obere und untere Extremitäten 44

Übungen mit Brasils®
- Einzelübungen – Obere Extremitäten 45
- Einzelübungen – Rumpf und Ganzkörper 47

dehnen 49
Einzelübungen – Obere Extremitäten 49
Einzelübungen – Untere Extremitäten 55
Partnerübungen 57

entspannung 59
Allgemeine Übungen 59
Augenübungen 62

Gefördert durch:
Bundesministerium des Innern
Bundesministerium für Bildung und Forschung
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
dsj DEUTSCHE SPORTJUGEND im DOSB

Allgemeines zum Pausenexpress

Hintergrund

Der Pausenexpress ist ein von der Universität Potsdam entwickeltes kurzes, intensives Bewegungsangebot direkt am Arbeitsplatz, das Hochschul-Mitarbeitende während der Arbeitszeit nutzen können. 2010 starteten – gefördert mit Mitteln des DOSB-Innovationsfonds – verschiedene Maßnahmen zur bundesweiten Einführung des Projekts. Diese wurden von der adh-Geschäftsstelle in Zusammenarbeit mit einer Projektgruppe, bestehend aus den Hochschulsporteinrichtungen der RWTH Aachen, der Humboldt Universität zu Berlin, der Universität Paderborn, der Universität Potsdam und der Bergischen Universität Wuppertal konzipiert. Bislang haben über 30 Hochschulen aus dem gesamten Bundesgebiet für ihr lokales Konzept die geschützte Marke „Pausenexpress“ erhalten. Die Nachfrage ist nach wie vor sehr hoch.

Konzept

Der Pausenexpress ist ein 15-minütiges Mobilisations- und Entspannungsangebot für Hochschul-Mitarbeitende. Er erreicht sie direkt in ihrer Alltags- und Arbeitswelt und baut dadurch jegliche Zugangshürden ab. Der Pausenexpress umfasst Mobilisations-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen, die von qualifizierten Trainerinnen und Trainern angeleitet werden. Mit Hilfe von Sportkleingeräten werden Rumpf-, Schulter- und Nackenmuskulatur direkt am Arbeitsplatz trainiert. Ein Kleidungswechsel ist für die Teilnahme nicht erforderlich, da die Übungsintensität an die Bürosituation angepasst ist.

Der Pausenexpress dient dem Stressabbau, der Klimaverbesserung im Arbeitsumfeld und damit auch dem Arbeitsschutz. Der Hochschulsport kann mit diesem Angebot zur Profilbildung seiner Hochschule beitragen und zu einem wichtigen Aktionsfeld des Arbeitskreises gesundheitsfördernder Hochschulen werden.

Service

Die adh-Geschäftsstelle bietet gemeinsam mit der „Expertengruppe Pausenexpress“ zahlreiche Serviceleistungen zur Implementierung, Durchführung und Weiterentwicklung des Pausenexpress an. Dazu zählen unter anderem ein Machbarkeitscheck, ein Handlungsleitfaden zur Einführung des Pausenexpress, die Aufbereitung von Schulungsmaterialien oder das Angebot von spezifischen Pausenexpress-Produkten im adh-Online-Shop. Um die Qualität des Angebots kontinuierlich zu gewährleisten, bildet der adh in Multiplikatorenschulungen Referentinnen und Referenten aus, die in regionalen Seminaren ihr Wissen an angehende Pausenexpress-Trainerinnen und -Trainer weitergeben.

Standards für Pausenexpress-Einheiten

Die folgenden Standards des Pausenexpress sind für alle Pausenexpress-Hochschulen bindend:

Organisation
- Hochschulsport

Kurzbeschreibung
- Persönliches Training direkt am Arbeitsplatz
- Individuelles, abwechslungsreiches und intensives Kurzprogramm
- Elemente: Entspannung, Mobilisation und Bewegung
- Aktive Pausengestaltung
- Kleidungswechsel und Anfahrt sind nicht notwendig

Zielgruppe
- Beschäftigte an Hochschulen

Gruppengröße
- Vier bis acht Personen

Kurszeit/Kursdauer
- 15 Minuten, ein bis zwei Mal wöchentlich, mindestens zehn Wochen lang

Ort
- Büro- und Besprechungsräume, Flure, alternativ im Freien

Material
- Fitnessspezifische Kleingeräte (Hanteln, Thera-Band®, Flexi-Bar®, Bälle, Alltagsgegenstände aus dem Büro)

Team
- Koordination: Mitarbeitende des Hochschulsports
- Ausführung: Geschulte Trainerinnen und Trainer

Qualitätssicherung
- Ausbildung der Trainer durch Multiplikatorinnen und Multiplikatoren
- Übungskatalog
- Hospitation

Ziele und inhaltliche Schwerpunkte

- Mobilisation der Gelenke mit Schwerpunkten auf dem Schultergürtel und der Wirbelsäule
- Stabilisierung und Kräftigung besonders belasteter Bereiche, meist Rücken und Nacken
- Anregung der Blutzirkulation
- Anregung des Herz-Kreislauf-Systems
- Entspannung des Körpers
- Entlastung der Sinnesorgane
- Bewusstes Atmen
- Psychische Erholung

Kernkompetenzen der Trainerinnen und Trainer

Was erwarten die Teilnehmenden vom Pausenexpress?
- Verlässliches Bewegungsangebot
- Kontinuität der Trainerinnen und Trainer
- Freude und Spaß beim Training
- Ablenkung vom Arbeitsalltag
- Soziales Miteinander mit den Kolleginnen und Kollegen
- Mobilisation und Entspannung
- Spezifisches Krafttraining für Rücken- und Rumpfmuskulatur
- Übungen für zu Hause
- Kurze Wegzeiten
- Beratung und Information über den

Pausenexpress an der Leibniz Universität Hannover

Hochschulsport, seine Angebote und Sportfachwissen
- Service vor Ort
- Mailservice

Was erwarten die Teilnehmenden von der Trainerin oder dem Trainer?
- Kompetenz
- Pünktlichkeit
- Zuverlässigkeit
- Engagement
- Interesse und Empathie
- Freundliches, zielgruppengerechtes Auftreten
- Individuelles Eingehen auf die Wünsche der Gruppe
- Vielfältige Übungen
- Erläuterungen der Übungen
- Flexibilität bei Änderungen (z.B. der Gruppengröße, des Raums o.ä.)
- Vermittlung von Hochschulsport-Informationen (z.B. Anmeldung zum Pausenexpress, allgemeine Infos)

Anatomische Grundlagen

Die Trainerinnen und Trainer sollen über ein grundlegendes Wissen in der funktionellen Anatomie verfügen. Von den großen und wichtigen Muskeln sollen sowohl der lateinische Fachbegriff als auch die deutsche Bezeichnung bekannt sein. Die Aufgaben der einzelnen Muskeln sollen beherrscht werden und Kräftigungs- und Dehnübungen aus dem Stegreif abrufbar sein.

Literaturempfehlungen

- Weineck, J. (2008), Sportanatomie. Balingen: Spitta.
- Ulfig, N. (2009), Bewegungsapparat – Lehrbuch und Atlas. Hamburg: Hanseatic Publisher.

Allgemeine Hinweise

Die Übungseinheit von 15 Minuten soll nach Möglichkeit immer alle vier Säulen des Pausenexpress beinhalten (Mobilisation, Kräftigung, Dehnen, Entspannen). Die Gewichtung der einzelnen Säulen soll unterschiedlich sein.

Außerdem gilt
- Maximal ein Kleingerät für den Hauptteil
- Maximal drei bis vier verschiedene Übungen für den Hauptteil
- Statische und dynamische Übungen
- Übungen grundsätzlich mit beiden „Körperseiten“ ausführen
- Schwerpunkt oberer Rücken, Schulter- und Nackenmuskulatur, Core-Training
- Übungen grundsätzlich im Stand oder im Sitzen, Bodenübungen nur auf Wunsch der Teilnehmenden
- Partnerübungen
- Ggf. ritualisierte Standardübungen zu Beginn und zum Ende der Bewegungseinheit
- Geringe Wiederholungszahlen, Überlastungen vermeiden
- Keine schweißtreibenden Workouts
- Befindlichkeitsabfrage
- Beachtung von akuten oder generellen Einschränkungen (z.B. krankheitsbedingt)
- Übungsalternativen bei Bewegungseinschränkungen
- Qualitätssicherung
- Fachgerechte Schulung/regelmäßige Kontrolle der Trainerinnen und Trainer
- Hospitation bei Kolleginnen und Kollegen, gegenseitiger Austausch

Weitere Infos

adh.de/projekte/pausenexpress

Online-Shop

adh-shop.de/pausenexpress

Kontakt

Für Rückfragen steht Ihnen der adh-Jugend- und Bildungsreferent Benjamin Schenk (schenk@adh.de | 06071-208614) gerne zur Verfügung.

Die vier Säulen des Pausenexpress

Jede Pausenexpress-Einheit von 15 Minuten beinhaltet immer alle vier Säulen, jedoch mit unterschiedlicher Gewichtung.

Aufwärmen und Mobilisation

Ziele
- Einstimmung auf die Einheit
- Weg vom Bildschirm, Einläuten der aktiven Pause
- Mobilisation der Gelenke

Inhalte
- Atemübung zu Beginn
- Zwei bis drei Übungen ohne Kleingeräte mit dem eigenen Körpergewicht, insbesondere für Schultergürtel und Wirbelsäule
- Rituale integrieren (z.B. Wirbelsäule abrollen oder Kopfpendel)

Praxisbeispiel

ca. 3 Minuten

- Begrüßung
- Frage nach dem Befinden
- Vier Mal Ein- und Ausatmen
- Äpfel pflücken
- Kopfpendel
- Rumpfdrehen

Stabilisierung und Kräftigung

Ziele
- Stabilisierung und Kräftigung der besonders belasteten Bereiche
- Anregung des Herz-Kreislauf-Systems

Inhalte
- Maximal vier Übungen mit oder ohne Kleingerät
- Geräte wöchentlich wechseln, Abwechslung gewährleisten und kreativ sein
- Ausgewogener Mix aus dynamischen und statischen Übungen
- Übungen im Sitzen oder Stehen
- Partnerübungen

Praxisbeispiel

ca. 7-8 Minuten

- Hände ziehen hinter dem Rücken
- Rückenkräftigung (bes. Rückenstrecker)
- Abdruck von der Wand

Dehnen

Ziele

- Förderung der Regeneration
- Verbesserung der Beweglichkeit

Inhalte

- Zwei bis drei Übungen mit oder ohne Partner
- Die zur Verkürzung neigende Muskulatur (Brust, Nacken, unterer Rücken, Hüftbeuger, Waden etc.) sowie die in der Einheit gekräftigte Muskulatur dehnen

Praxisbeispiel

ca. 3 Minuten

- Dehnung der Nackenmuskulatur
- Dehnung der Brust- und Schultermuskulatur an der Wand

Entspannung

Ziele

- Zur Ruhe kommen
- Steigerung der Phantasie und Leistungsfähigkeit
- Stundenabschluss

Inhalte

- Igelballmassage/Partner-Massage >> Bitte beachten: Partnermassage ist nicht in allen Bürogemeinschaften erwünscht. Besser erst einige Pausenexpress-Einheiten abhalten, um das Verhältnis untereinander abschätzen zu können
- Passives Dehnen
- Kurze Phantasiereisen, Bildmeditation
- Atemübungen

Praxisbeispiel

ca. 2-3 Minuten

- Ruhe atmen

Erste Säule: Mobilisation
Übungen ohne Geräte

Pendel mit Bodenberührung

Ausgangsstellung
- Aufrechter Stand
- Ein Bein leicht vom Boden abheben

Ausführung
- Bein nach hinten ausstrecken
- Verlagern des Schwerpunkts nach vorne
- Bein so hoch wie möglich führen; Hand der Standbeinseite Richtung Boden führen
- Ca. 10 cm vor dem Standbein mit der Hand den Boden berühren
- Kurz halten

Schultermobilisation

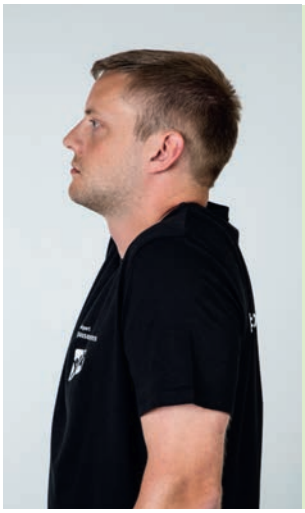
Ausgangsstellung
- Aufrechter Stand
- Leicht gebeugte Knie

Ausführung
- Schultern vorne zusammenziehen
- Zug langsam lösen
- Schulterblätter hinten zusammenziehen

Schultern heben

Ausgangsstellung
- Aufrechter Stand
- Leicht gebeugte Knie

Ausführung
- Schultern heben und wieder fallen lassen



Schultern kreisen

Ausgangsstellung

- Aufrechter Stand
- Leicht gebeugte Knie

Ausführung

- Schultern vorwärts und rückwärts kreisen

Über die Schulter schauen

Ausgangsstellung

- Hüftbreiter Stand
- Knie leicht gebeugt
- Hohlkreuz

Ausführung

- Abwechselnd über beide Schultern so weit wie möglich nach hinten schauen

Bauch einziehen

Ausgangsstellung

- Hüftbreiter Stand
- Knie leicht gebeugt
- Hohlkreuz

Ausführung

- Bauchnabel Richtung Decke einziehen
- Buckel machen
- Entspannen

Schultern kreisen (kurze und lange Arme)

Ausgangsstellung
- Hüftbreiter Stand
- Fingerspitzen auf die Schultern legen bzw. Arme seitlich ausstrecken

Ausführung
- Kreisbewegungen nach vorne und hinten
- Besonders die Bewegung nach hinten unten betonen
- Variation durch gegengleiche Armbewegungen oder mit ausgestreckten Armen

Schultern vor- und rückziehen

Ausgangsstellung
- Arme gestreckt auf Schulterhöhe nach vorne strecken
- Daumen zeigen zur Decke

Ausführung
- Fingerspitzen abwechselnd nach vorne und zurückziehen
- Arm gestreckt lassen
- Bewegung aus gesamtem Schultergürtel durchführen

Becken kreisen

Ausgangsstellung
- Aufrechter Stand
- Leicht gebeugte Knie
- Hände auf das Becken legen

Ausführung
- Hüfte nach links und rechts kreisen

Rumpf drehen

Ausgangsstellung

- Aufrechter Stand
- Leicht gebeugte Knie
- Hände hinter dem Kopf verschränken

Ausführung

- Rumpf wechselseitig langsam soweit es geht zur Seite drehen, die Hüfte dreht nicht mit

Arme pendeln

Ausgangsstellung

- Aufrechter Stand

Ausführung

- Arme gegengleich nach vorne und hinten schwingen

Kopfneigen

Ausgangsstellung

- Aufrechter Stand
- Leicht gebeugte Knie
- Hände hinter dem Kopf verschränken

Ausführung

- Kopf langsam zu jeder Seite und nach vorne neigen, aber nur leicht nach hinten bewegen

Rumpfmobilisation

Ausgangsstellung
- Aufrechter Stand
- Mit einer Hand das Handgelenk der anderen Hand über dem Kopf umgreifen

Ausführung
- Langsam auf die Seite des Handgelenks ziehen, welches zugreift
- Schultern und Hüfte dabei nicht drehen

Streckung

Ausgangsstellung
- Aufrechter Stand
- Finger über dem Kopf verschränken
- Handflächen zeigen nach oben

Ausführung
- Vorstellung die Decke wegzudrücken

Scherbewegung

Ausgangsstellung
- Schulterbreiter Stand
- Arme ausgestreckt seitlich auf Schulterhöhe

Ausführung
- Scherbewegungen nach vorne und weit nach hinten ausführen

Äpfel pflücken

Ausgangsstellung

- Schulterbreiter Stand

Ausführung

- Im Wechsel Richtung Decke greifen
- Körper komplett durchstrecken

Greifen

Ausgangsstellung

- Schulterbreiter Stand
- Hände ausgestreckt zur Seite auf Schulterhöhe halten

Ausführung

- Hände zu einer Faust zusammen drücken und lösen, dabei Bewegungen noch vorne und oben ausführen

Oberkörpertwist

Ausgangsstellung

- Schulterbreiter Stand
- Arme auf Schulterhöhe seitlich ausgestreckt

Ausführung

- Hände gegengleich nach vorne und hinten drehen

Kopfpendel

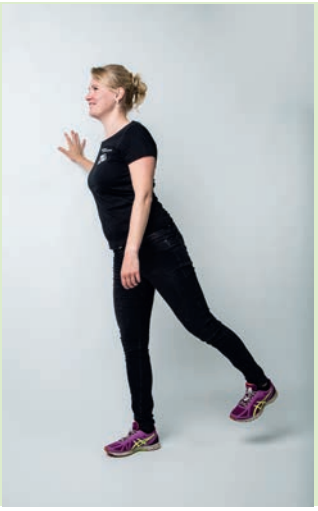
Ausgangsstellung
- Schulterbreiter Stand
- Arme hängen seitlich locker neben dem Körper

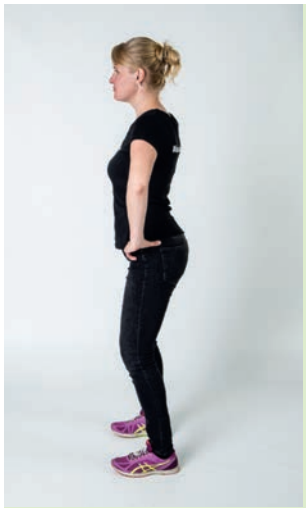
Ausführung
- Kopf im Halbkreis langsam von links nach rechts rollen
- Bewegung nicht nach hinten ausführen

Beinpendel

Ausgangsstellung
- Aufrechter Stand, eventuell an Wand oder Stuhllehne festhalten

Ausführung
- Ein Bein leicht vom Boden abheben
- Nach innen und außen pendeln
- Nach vorne und hinten pendeln
- Knie während der gesamten Übung durchstrecken
- Zehenspitzen sind angezogen





Hüftschwung

Ausgangsstellung
- Hände auf die Hüften gestützt

Ausführung
- Becken kippt im Wechsel nach vorne und hinten
- Anschließend nach links und rechts

Brustöffner

Ausgangsstellung

- Aufrechter Stand
- Arme neben dem Körper
- Handflächen zeigen nach vorne

Ausführung

- Mit dem Ausatmen Kopf, Hals und Brustwirbelsäule langsam abrollen, gleichzeitig Schultern und Arme mit nach vorne führen bis sich die Handrücken berühren
- Mit dem Einatmen Wirbelsäule und Kopf aufrichten und Schultern und Arme wieder in die Ausgangsposition zurückführen

Unterarmrotation

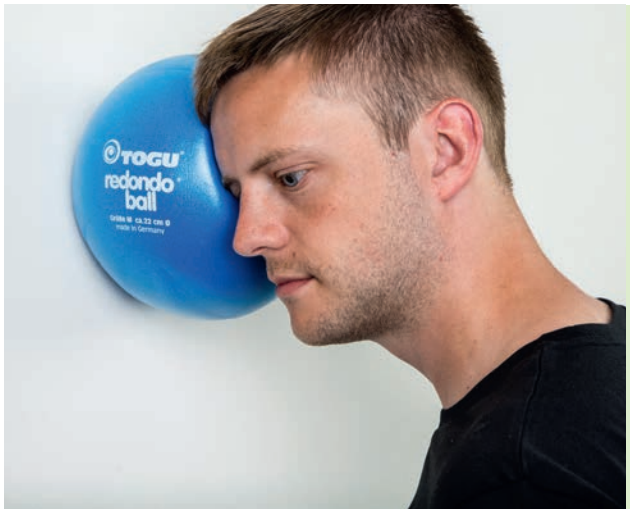
Ausgangsstellung

- Aufrechter Stand
- Arme leicht abduziert

Ausführung

- Handflächen nach vorne und hinten drehen

Übungen mit dem Redondo® Ball – Einzelübungen



Mobilisation der Halswirbelsäule

Ausgangsposition

- Mit dem Redondo® Ball an eine Wand stellen
- Den Ball zwischen Stirn und Wand leicht einklemmen
- Kopf ist leicht nach vorn geneigt

Ausführung

- Kopf drehen, so dass die Schläfen abwechselnd den Ball berühren
- Kreisende Bewegungen ausführen
- Nickbewegungen ausführen

Mobilisation der Halswirbelsäule

Ausgangsposition

- Mit dem Redondo® Ball an eine Wand stellen
- Den Ball zwischen Hand und Wand leicht einklemmen

Ausführung

- Ausladende, kreisende Bewegungen mit dem Ball an der Wand ausführen

Mobilisation der Schultern und Handgelenke

Ausgangsposition

- Aufrechter, lockerer Stand

Ausführung

- Redondo® Ball vor dem Körper um die Handgelenke kreisen, dabei verändert auch der Redondo® Ball ständig seine Position

Redondo® Ballkreisen

Ausgangsposition

- Aufrechter, lockerer Stand

Ausführung

- Redondo® Ball vor oder hinter dem Körper kreisen, Arme sind dabei gestreckt
- Bei jeder Übergabe fest in den Ball greifen
- Ball um die Hüften kreisen, alternativ können auch Kniebeugen oder Knieheben eingebaut werden

Redondo® Ball zum Nacken führen

Ausgangsposition

- Aufrechter, lockerer Stand
- Zwischen beiden Händen den Ball leicht zusammendrücken

Ausführung

- Ball vor dem Gesicht nach oben, hinter den Kopf bis zum Nacken und wieder zurückführen

Übungen mit dem Redondo® Ball – Partnerübungen

Redondo® Ballkreisen mit Partner

Ausgangsposition

- Die Partner stehen Rücken an Rücken

Ausführung

- Ball mit beiden Händen rechts herum an Partner übergeben
- Links herum wieder aufnehmen
- Der Oberkörper dreht vor dem Körper zur anderen Seite
- Nach ein paar Wiederholungen Seitenwechsel

Redondo® Ball übergeben

Ausgangsposition

- Die Partner stehen Rücken an Rücken

Ausführung

- Ball mit beiden Händen über dem Kopf übergeben
- Hände nach unten führen
- Ball zwischen den Beinen wieder übernehmen

Übungen mit Brasils®

Brasil®kreisen

Ausführung

- Auf der Stelle laufen und Brasils® um den Körper geben

Armpendeln

Ausführung

- Arme mit den Brasils® in den Händen vor und zurück schwingen

Schulterkreisen mit Brasils®

Ausführung

- Schultern mit den Brasils® in den Händen vor und zurück kreisen

Brasil® fallenlassen

Ausführung

- Im Stand Brasil® mit einer Hand hinter dem Rücken von Kopfhöhe fallenlassen
- Mit der anderen Hand im Lendenwirbelbereich auffangen
- Seitenwechsel

Zweite Säule: Kräftigung
Übungen ohne Geräte – Obere Extremitäten

Kräftigung des Kapuzenmuskels

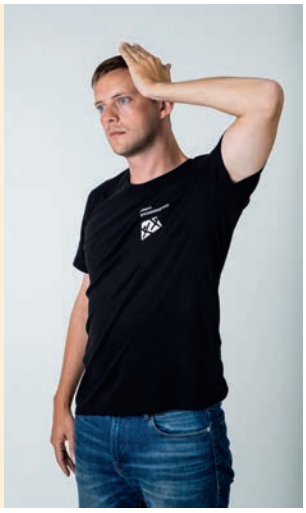
Ausgangsstellung
- Schulterbreiter Stand
- Ellenbogen sind auf Schulterhöhe
- Daumen zeigen nach hinten

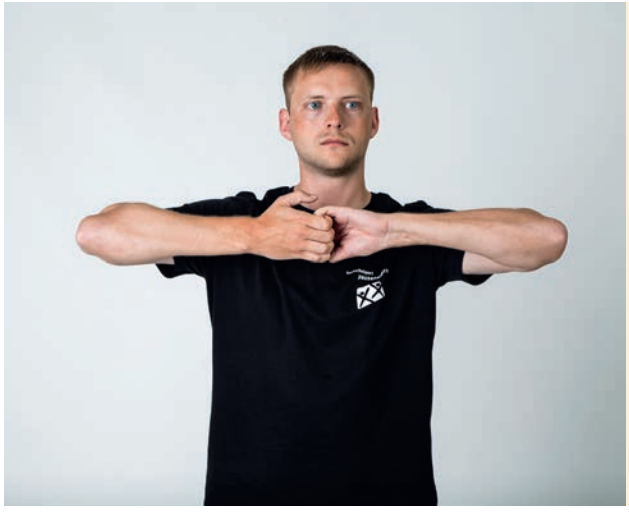
Ausführung
- Ellenbogen und Unterarme vor dem Kopf zusammenführen
- Anschließend wieder nach hinten öffnen

Kräftigung des Trapezius

Ausgangsstellung
- Schulterbreiter Stand
- Leicht gebeugte Knie
- Hände hinter dem Kopf verschränken

Ausführung
- Kopf langsam gegen den Widerstand der Hände drücken
- Alternativ seitlich mit der Hand Druck gegen den Kopf aufbauen





Hände ziehen

Ausgangsstellung
- Schulterbreiter Stand
- Leicht gebeugte Knie
- Vor der Brust Hände verschränken

Ausführung
- Die Hände kräftig nach außen ziehen

Hände ziehen hinter dem Rücken

Ausgangsstellung
- Schulterbreiter Stand
- Leicht gebeugte Knie
- Hände hinter dem Rücken verschränken

Ausführung
- Die Hände kräftig nach außen ziehen

Abdruck von der Wand

Ausgangsstellung
- Stand mit dem Rücken zur Wand
- 1-2 Fußlängen Abstand (Abstand bestimmt die Intensität)

Ausführung
- Oberkörper langsam nach hinten bewegen
- Mit den Handflächen beider Hände abfangen
- Wieder von der Wand abdrücken

Schultern hochziehen

Ausgangsstellung
- Lockerer Stand
- Arme hängen seitlich locker neben dem Körper

Ausführung
- Beide Schultern kräftig nach oben ziehen und langsam wieder absenken

Übungen ohne Geräte – Rumpf und Ganzkörper

Rückenkräftigung

Ausgangsstellung
- Schulterbreiter Stand
- Arme seitlich

Ausführung
- Beine leicht beugen
- Oberkörper leicht nach vorne beugen
- Der Rücken ist gerade
- Arme in Verlängerung der Wirbelsäule ausstrecken

Rückenkräftigung (bes. Rückenstrecker)

Ausgangsstellung
- Schulterbreiter Stand
- Leicht gebeugte Knie
- Oberkörper leicht nach vorne beugen
- Rücken bleibt gerade
- Arme parallel zu den Ohren nach vorne strecken
- Daumen zeigen Richtung Decke

Ausführung
- Arme gegengleich in kleinen Hackbewegungen nach oben und unten führen

Hände zusammen halten

Ausgangsstellung
- Hände vor der Brust zusammendrücken
- Ellenbogen sind auf Schulterhöhe

Ausführung
- Unter Druck die Arme nach hinten über den Kopf führen und halten
- Variation: Auf einem Bein und/oder mit geschlossenen Augen

Liegestütze gegen die Wand oder gegen Büromöbel

Ausgangsstellung

- Mit den Händen die Liegestützposition im Stehen einnehmen
- Der Abstand bestimmt die Intensität

Ausführung

- Arme beugen, damit sich die Brust der Wand bzw. dem Möbelstück annähert
- Bauch anspannen
- Atmung nicht anhalten

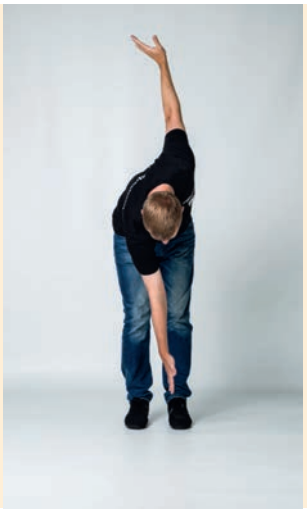
Vorgebeugtes Rumpfdrehen

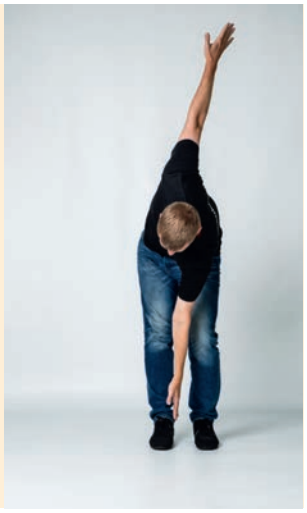
Ausgangsstellung

- Hüftbreit stehen
- Knie leicht beugen
- Oberkörper mit geradem Rücken sehr weit nach vorne beugen
- Arme nach unten strecken

Ausführung

- Rumpf nach rechts drehen
- Rechten Arm hochstrecken
- Der Neigungswinkel des Oberkörpers bleibt
- Die Knie zeigen immer in Fußrichtung





Standwaage

Ausgangsstellung

- Auf ein Bein stellen
- Knie leicht beugen
- Arme seitlich auf Schulterhöhe ausbreiten

Ausführung

- Oberkörper langsam nach vorne beugen
- Ein Bein nach hinten strecken
- Im Optimalfall bilden Rücken, Kopf und Bein eine Linie
- Das Becken soll nicht aufgedreht werden

Übungen ohne Geräte – Untere Extremitäten

Kräftigung der Beine mit Ausfallschritt

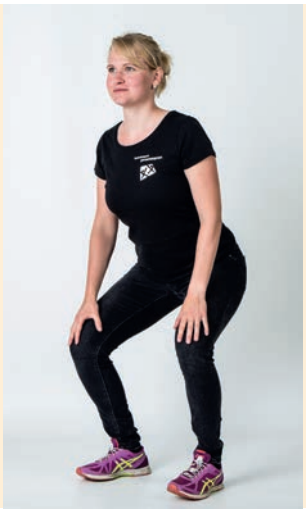
Ausgangsstellung
- Aufrechter Stand
- Arme hängen seitlich am Körper

Ausführung
- Schritt nach vorn, Beine beugen, Rumpf gerade absenken
- Vorderes Knie darf in Endposition nicht über die Fußspitze ragen

Kniebeuge

Ausgangsstellung
- Hüftbreiter Stand
- Beine leicht gebeugt

Ausführung
- Beine beugen und Rumpf absenken
- Anschließend Beine wieder strecken



Wadenheben

Ausgangsstellung
- Hüftbreiter Stand
- Arme nach vorn ausgestreckt

Ausführung
- Fersen vom Boden heben, kurz halten
- Wieder senken

Übungen ohne Geräte – Partnerübungen

Reverse-Butterfly mit Partner

Ausgangsstellung
- Schulterbreiter Stand
- Partner steht dahinter
- Arme seitlich auf Schulterhöhe heben
- Ellenbogen um 90° beugen
- Hände zeigen nach oben
- Partner greift außen an die Ellenbogen

Ausführung
- Arme gegen den Widerstand auseinanderdrücken
- Durch Umgreifen an die Ellbogeninnenseite ist es auch möglich, den Brustmuskel zu trainieren

Schulterpresse und Latzug

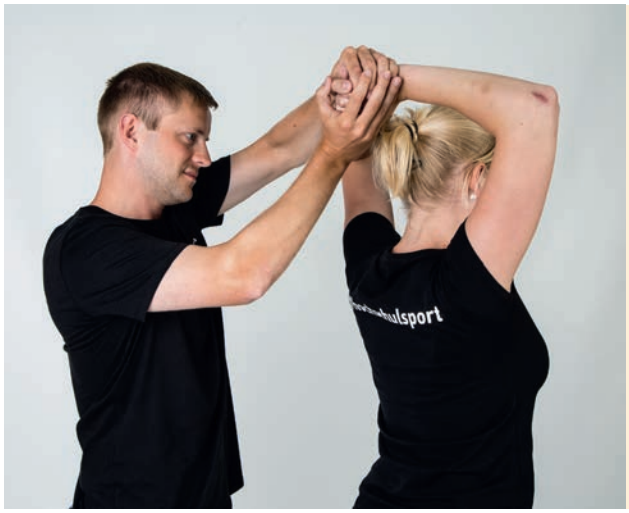
Ausgangsstellung
- Ein Partner setzt sich auf einen Stuhl
- Arme im 90°-Winkel nach oben strecken
- Der andere Partner stellt sich hinter den Stuhl
- Ablegen/Einhaken der Finger auf- bzw. ineinander

Ausführung
- Der stehende Partner baut einen Widerstand zur Auf- und Abbewegung des sitzenden Partners auf

Flieger

Ausgangsstellung
- Aufrecht hinstellen
- Arme schräg nach oben strecken
- Der Partner legt die Hände oberhalb der Armbeuge auf

Ausführung
- Der Partner drückt die Arme nach unten
- Der andere Partner hält dagegen, lässt aber allmählich ab



Trizepsdrücken

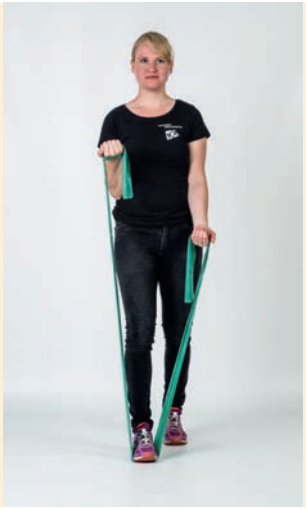
Ausgangsstellung

- Aufrecht hinstellen
- Arme nach oben ausstrecken, anschließend maximal beugen, sodass die Hände am Hinterkopf verschränkt werden können
- Der Partner fädelt seine Hände in die verschlossenen Hände der vorderen Person

Ausführung

- Der vordere Partner drückt nun seine Hände gegen den Widerstand Richtung Decke bis seine Arme fast ausgestreckt sind

Übungen mit dem Thera-Band® oder Body Tube®
Einzelübungen – Obere Extremitäten



Armbeugen

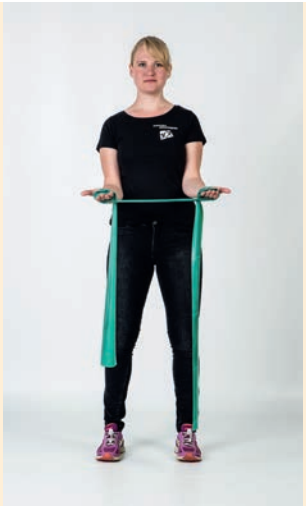
Ausgangsstellung
- Schrittstellung, vorderer Fuß auf der Bandmitte
- Handflächen zeigen nach oben

Ausführung
- Unterarme beugen und wieder strecken

Schiebetür

Ausgangsstellung
- Breiter Stand auf der Mitte des Bandes
- Arme nach außen rotiert und 120°-Beugung

Ausführung
- Die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe ausstrecken (schiebende Bewegung)
- Arme wieder heranziehen



Kräftigung der Rotatorenmanschette

Ausgangsstellung
- Schulterbreiter Stand
- Thera-Band® doppelt um die Hände gewickelt
- Ellenbogen rechtwinklig gebeugt am Körper lassen
- Daumen zeigen nach außen

Ausführung
- Unterarme rotieren nach außen/hinten
- Dabei einatmen
- Beim Schließen wieder ausatmen

Über-Kopf-Ziehen

Ausgangsstellung

- Stand auf der Bandmitte
- Bandenden vor dem Körper kreuzen

Ausführung

- Arme seitlich bis über den Kopf anheben und wieder senken
- Durch Nicht-Überkreuzen kann der Widerstandsweg variiert werden

Trizepsdrücken

Ausgangsstellung

- Aufrechter, schulterbreiter Stand
- Bauch anspannen, Hohlkreuz vermeiden
- Eine Hand fixiert das Thera-Band® am unteren Rücken
- Der andere Arm ist gebeugt und der Ellbogen zeigt nach oben

Ausführung

- Oberen Arm strecken ohne den Ellbogen zu bewegen

Rudern

Ausgangsstellung

- Band vor dem Körper auf Brusthöhe greifen
- Die Arme sind gestreckt

Ausführung

- Abwechselnd einen Arm vorne fixieren und den anderen Arm nach hinten ziehen

Übung für den oberen Rücken und die Schultern

Ausgangsstellung

- Aufrechter, schulterbreiter Stand
- Kein Hohlkreuz, Bauch anspannen
- Arme gestreckt nach vorne auf Schulterhöhe heben
- Beide Füße auf das Thera-Band® stellen

Ausführung

- Arme öffnen
- Ellbogen nach hinten führen und Schulterblätter zusammenziehen

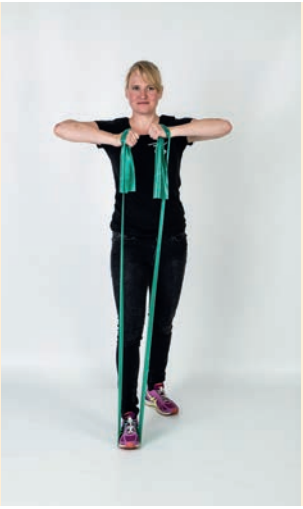
Thera-Band® ziehen vor der Brust

Ausgangsstellung

- Aufrechter Stand
- Thera-Band® vor die Brust nehmen
- Arme strecken, zwischen den Händen sollte ein Abstand von ca. 30 cm sein

Ausführung

- Band gleichmäßig auseinander ziehen
- Kurz halten
- In Ausgangsposition zurückkehren



Frontheben mit angewinkelten Armen

Ausgangsstellung

- Leichter Ausfallschritt
- Das vordere Bein ist leicht gebeugt und fixiert die Mitte des Thera-Bandes® auf dem Boden
- Die Bandenden um die Hände wickeln

Ausführung

- Band vor dem Körper bis auf Schulterhöhe nach oben ziehen; die Ellenbogen sind dabei auf Schulterhöhe und zeigen nach außen
- Kurz halten
- In Ausgangsposition zurückkehren

Seitheben

Ausgangsstellung

- Schulterbreiter Stand
- Mit den Füßen die Mitte des Thera-Bandes® fixieren
- Bandenden um die Hände wickeln
- Arme seitlich anheben bis das Band vorgespannt ist

Ausführung

- Arme seitlich bis auf Schulterhöhe anheben
- Kurz halten
- In Ausgangsposition zurückkehren

Trizeps beidarmig im Stehen

Ausgangsstellung

- Parallelstand
- Band schulterbreit zweifach um die Hände wickeln
- Arme in U-Haltung neben den Kopf nehmen
- Die Oberarme sind in der Horizontalen
- Die Ellenbogen haben einen 90°-Winkel
- Auf dem Band ist eine leichte Vordehnung

Ausführung

- Unterarme seitlich neben den Körper strecken
- Ober- und Unterarme bilden eine Linie
- Das Thera-Band® bewegt sich hinter den Kopf

Übungen mit dem Thera-Band® oder Body Tube®
Einzelübungen – Rumpf und Ganzkörper

Diagonal strecken

Ausgangsposition

- Schulterbreiter Stand
- Mit linkem Fuß auf Thera-Band® stellen
- Mit beiden Händen Thera-Band® umfassen

Ausführung

- Die Hände aus Nähe des linken Fußes in großem Bogen über die Seite gestreckt nach oben rechts führen
- Den Oberkörper dabei mit nach rechts drehen
- Kurz halten
- In Startposition zurückkehren

Ausfallschritt mit Seitheben

Ausgangsposition

- Einen großen Schritt nach vorn machen
- Zwischen beiden Füßen etwa drei Fußlängen Abstand halten
- Den vorderen Fuß flach aufsetzen, dabei mittig auf das Band treten
- Der hintere Fuß steht nur auf dem Ballen
- Oberkörper aufrichten
- Steißbein nach unten vorn schieben
- Die Arme seitlich gestreckt leicht anheben bis das um die Hände gewickelte Thera-Band® unter leichter Spannung steht

Ausführung

- Das hintere Bein beugen bis das Knie fast den Boden berührt, nicht absetzen
- Der vordere Oberschenkel ist nahezu waagerecht
- Das Knie befindet sich senkrecht über der Fußspitze, nicht weiter und nicht seitlich ausweichen
- Gleichzeitig die Arme über die Seiten gestreckt nach oben führen
- Kurz halten
- In Ausgangsstellung zurückkehren

Vorgeneigtes Seitheben mit gebeugten Unterarmen

Ausgangsposition

- Schulterbreiter Stand
- Beide Füße stehen auf der Bandmitte
- Knie leicht beugen
- Gesäß etwas nach hinten schieben
- Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen
- Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen
- Die Enden des Thera-Bandes® über Kreuz fassen und leicht spannen
- Die Ellbogen sind angewinkelt neben dem Körper
- Die Handrücken zeigen nach außen

Ausführung

- Beide Arme auseinanderbringen und leicht nach hinten führen
- Die Handrücken zeigen nach hinten
- Die Oberarme bleiben die ganze Zeit am Oberkörper
- Brustkorb aufrichten
- Kurz halten
- Zur Startposition zurückkehren

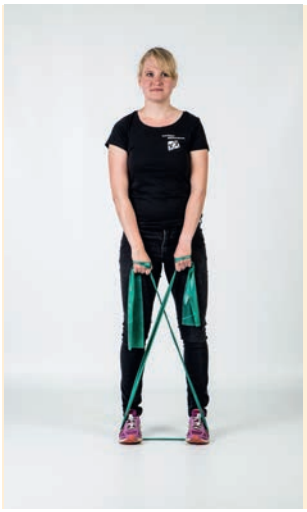
Butterfly Reverse vorgeneigt

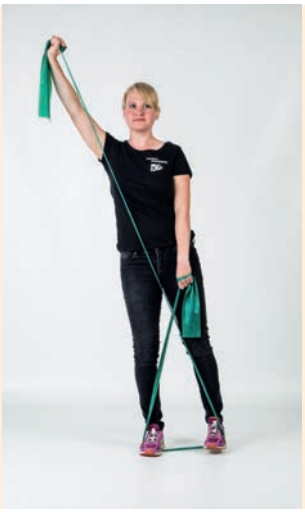
Ausgangsposition

- Hüftbreiter Stand
- Mit den Füßen auf der Bandmitte stehen
- Oberkörper weit vorneigen
- Rücken gerade, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Thera-Band® um beide Hände wickeln

Ausführung

- Arme seitlich nach oben ziehen bis eine gerade Linie mit den Schultern erreicht wird, kurz halten
- In Ausgangsposition zurückkehren





Diagonales Ziehen

Ausgangsposition

- Schulterbreiter Stand
- Bandmitte mit den Füßen fixieren
- Band vor dem Körper kreuzen
- Enden um die Hände wickeln

Ausführung

- Arm und kontralaterales Bein diagonal strecken

Übungen mit dem Thera-Band® oder Body Tube®
Einzelübungen – Untere Extremitäten

Wadenheben

Ausgangsposition
- Hüftbreiter, aufrechter Stand
- Mit dem Vorderfuß auf der Bandmitte stehen
- Bandenden um die Hände wickeln und von hinten über die Schultern nach vorne ziehen

Ausführung
- Die Fersen vom Boden abheben bis nur noch die Zehen den Boden berühren
- Der Oberkörper bleibt dabei gerade
- In die Ausgangsstellung zurückkehren

Kniebeuge

Ausgangsposition
- Mit beiden Füßen mittig auf das Band stellen
- Hüftbreiter Stand, leichte Außenrotation der Füße
- Bandenden um die Hände wickeln
- Hände auf Schulterhöhe und Band unter Spannung

Ausführung
- Das Gesäß absenken, bis in den Knien ein 90°-Winkel erreicht wird; die Knie zeigen nicht über die Fußspitze
- Die Hände in Richtung der Decke strecken
- Die Arme aber nicht durchstrecken
- Kurz halten, in die Ausgangsposition zurückkehren

Abduktion

Ausgangsposition
- Parallelstand mit einem Fuß auf beiden Bandenden
- Der andere Fuß befindet sich in der „kleinen“ Bandschlaufe

Ausführung
- Das Bein in der Schlaufe abspreizen
- Kurz halten
- In Ausgangsposition zurückkehren

Beincurl

Ausgangsposition

- Schrittstellung
- Band um den hinteren Fuß wickeln
- Mit dem vorderen Fuß auf die Bandenden treten

Ausführung

- Bein beugen und wieder strecken

Übungen mit dem Thera-Band® oder Body Tube®
Partnerübungen – Obere Extremitäten

Reverse Butterfly

Ausgangsposition

- Partner stehen sich etwa zwei Meter entfernt gegenüber
- Beide Bänder mittig ineinander haken
- Die Bänder sollten eine Vorspannung aufweisen

Ausführung

- Die Partner ziehen die Bänder entgegengesetzt diagonal auseinander
- Anschließend langsam zusammenführen
- Diagonale wechseln
- Die Armhaltung kann variiert werden (U-Haltung)
- Seitliche Retroversion, ein Partner nach oben, einer nach unten

Band-Drücken

Ausgangsposition

- Partner stehen hintereinander, der vordere in Schrittstellung, der hintere im Parallelstand
- Der hintere Partner fixiert das Band in der Mitte, der vordere wickelt die Enden um die Hände
- Hände sind auf Schulterhöhe, Ellbogen leicht unter der Schulter, Arme angewinkelt

Ausführung

- Der vordere Partner drückt die Fäuste nach vorne gegen den Widerstand weg bis die Arme fast gestreckt sind
- In Ausgangsstellung zurückkehren

Außenrotation mit dem Thera-Band®

Ausgangsposition

- Beide Partner stehen in hüftbreitem Stand Schulter an Schulter nebeneinander
- Beide haben jeweils ein Bandende um die Handfläche des äußeren Armes gewickelt
- Die Handfläche zeigt nach oben, der Oberarm ist dicht am Oberkörper

Ausführung

- Aus dieser Position drehen beide Partner den äußeren Arm gegen den Widerstand des Bandes nach außen

Übungen mit dem Thera-Band® oder Body Tube®
Partnerübungen – Rumpf und Ganzkörper

Latziehen

Ausgangsposition

- Die Partner stehen sich etwa zwei Meter entfernt in Schrittstellung gegenüber
- Ein Partner fixiert das Band auf Kopfhöhe, der andere wickelt sich die Enden um die Hände

Ausführung

- Zurückziehen der gestreckten Arme bis maximal zum Rücken, kein Hohlkreuz
- Brust rausstrecken, Rücken anspannen
- Endposition kurz halten
- Zurückführen

Kräftigung der seitlichen Bauchmuskulatur

Ausgangsposition

- Beide Partner stehen im Abstand von etwa zwei Metern seitlich nebeneinander
- Parallelstand mit weit geöffneten, leicht gebeugten Beinen
- Jeder hält ein Ende des Übungsbandes etwa auf Brusthöhe
- Die Arme sind leicht gebeugt und fest angespannt
- Die Partner sind mit dem Oberkörper einander zugewandt
- Die Hände und der Oberkörper sind mittig über dem zum Partner gewandten Bein

Ausführung

- Beide Partner drehen gleichzeitig den Oberkörper mit den Armen im Block, bis die Oberkörpermitte und die davorliegenden Hände über dem anderen Bein ankommen
- Der Unterkörper darf sich nicht bewegen

Übungen mit dem Redondo® Ball
Einzelübungen – Obere Extremitäten

Redondo® Ball zusammendrücken

Ausgangsposition
- Aufrechter, lockerer Stand

Ausführung
- Auf Brusthöhe den Ball fest zusammendrücken und halten, Ball alternativ pulsierend zusammendrücken
- Ball vor dem Gesicht nach oben führen und weiter zusammendrücken
- Nach links und rechts führen
- Nach unten führen, dabei eine Kniebeuge ausführen
- Kreisbewegungen mit dem Ball

Nackenpresse

Ausgangsposition
- Aufrechter Stand
- Eine Fußlänge von der Wand entfernt stehen
- Der Rücken zeigt zur Wand
- Zwischen Kopf und Wand wird der Redondo® Ball fixiert

Ausführung
- Druck auf den Redondo® Ball aufbauen und halten
- Alternativ pulsierende Bewegungen

Redondo® Ball zusammendrücken im Einbeinstand

Ausgangsposition
- Einbeinstand

Ausführung
- Auf Brusthöhe den Ball fest zusammendrücken und halten
- Ball vor dem Gesicht nach oben führen und weiter zusammendrücken
- Nach links und rechts führen
- Nach unten führen, dabei eine Kniebeuge ausführen
- Kreisbewegungen mit dem Ball

Übung für den Latissimus und die Arme

Ausgangsposition

- Aufrechter Stand
- Ball auf Gesäßhöhe hinter dem Körper mit beiden Händen halten

Ausführung

- Ball so fest wie möglich zusammendrücken

Übungen mit dem Redondo® Ball
Einzelübungen – Rumpf und Ganzkörper

Vorneigen mit Redondo® Ball

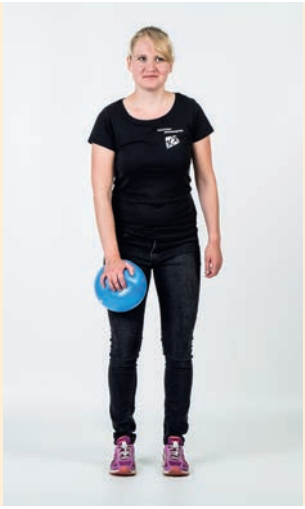
Ausgangsstellung
- Schulterbreiter Stand

Ausführung
- Beine leicht beugen
- Oberkörper leicht nach vorne beugen
- Der Rücken ist gerade
- Arme in Verlängerung der Wirbelsäule ausstrecken
- Redondo® Ball fest zusammendrücken
- Alternativ in den Nacken ziehen und wieder ausstrecken

Redondo® Ball auf Knie drücken

Ausgangsstellung
- Schulterbreiter Stand
- Knie sind gebeugt
- Oberkörper leicht vornüber geneigt

Ausführung
- Redondo® Ball mit der rechten Hand auf den rechten Oberschenkel drücken und so fest es geht zusammenpressen
- Anschließend Seitenwechsel



Übungen mit dem Redondo® Ball
Einzelübungen – Untere Extremitäten

Oberschenkelübung mit dem Redondo® Ball in der Kniekehle

Ausgangsposition
- Aufrechter Einbeinstand
- Das freie Bein klemmt den Ball in der Kniekehle ein
- Die Person darf sich gerne festhalten

Ausführung
- Oberschenkel vor dem Körper anheben
- Den Ball fest zusammendrücken
- Anschließend das Bein nach hinten führen
- Ferse so hoch wie möglich heben

Redondo® Ball pressen

Ausgangsposition
- Ball zwischen den Knien fixieren
- Aufrechter und hüftbreiter Stand

Ausführung
- Bauch, Gesäß, Beckenboden und Beine anspannen
- Dabei den Ball so fest es geht zusammenpressen
- Während der Übung gleichmäßig weiteratmen

Kniebeuge mit dem Redondo® Ball

Ausgangsposition
- Ball zwischen der Lendenwirbelsäule und der Wand einklemmen
- Füße zwei Fußlängen von der Wand entfernt platzieren

Ausführung
- Gesäß und Oberkörper absenken bis die Knie einen 90°-Winkel bilden oder der Ball bis zum Nacken hochgewandert ist
- Kurz halten
- Anschließend aufrichten

Übungen mit dem Redondo® Ball
Partnerübungen – Obere und untere Extremitäten

Bankdrücken mit Partner

Ausgangsposition
- Paarweise gegenüber stehen, Grundspannung aufbauen (Gesäß, Beine, Bauch, Rücken)

Ausführung
- 2 Bälle zwischen den Handflächen auf Schulterhöhe gegeneinander drücken
- Alternativ Kreisbewegungen nach innen und außen (klein und groß), Auf- und Abbewegungen

Bankdrücken mit Partner einbeinig

Ausgangsposition
- Paarweise gegenüber stehen
- Einbeinstand
- Grundspannung aufbauen (Gesäß, Beine, Bauch, Rücken)

Ausführung
- Bälle zwischen den Handflächen auf Schulterhöhe gegeneinander drücken
- Alternativ Kreisbewegungen nach innen und außen (klein und groß), Auf- und Abbewegungen

Adduktion mit Partner

Ausgangsposition
- Die Partner stehen sich auf Armlänge gegenüber
- Gegenseitig an den Schultern festhalten

Ausführung
- Beide strecken das rechte Bein leicht gewinkelt nach vorne
- Zwischen den Sprunggelenken den Redondo® Ball fixieren und zusammendrücken
- Druck halten
- Anschließend Seitenwechsel

Übungen mit Brasils®
Obere Extremitäten

Arme in Vorhalte

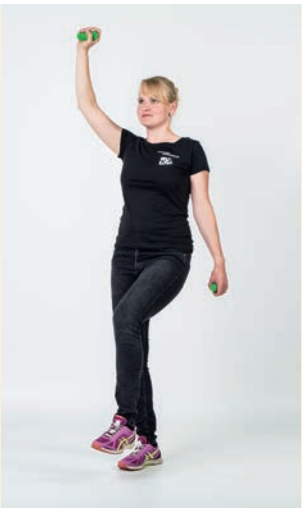
Ausgangsstellung
- Hüftbreiter Stand
- Bauch anspannen
- Arme nach vorne auf Schulterhöhe ausstrecken
- Handrücken zeigen nach außen

Ausführung
- Kleine Bewegungen nach oben und unten
- Alternativ kann die Übung auch im Einbeinstand durchgeführt werden

Arme in Seithalte

Ausgangsstellung
- Hüftbreiter Stand
- Bauch anspannen
- Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken
- Handrücken zeigen nach oben/nach hinten

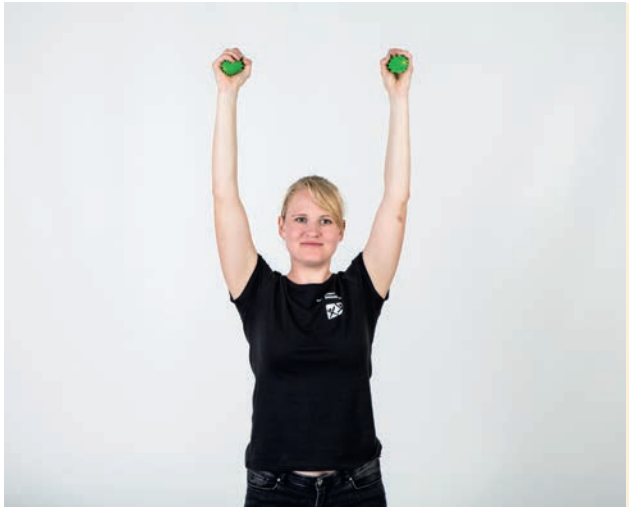
Ausführung
- Kleine Bewegungen nach vorne und hinten bzw. oben und unten
- Handrücken können auch zum Boden gedreht werden
- Alternativ kann die Übung auch im Einbeinstand durchgeführt werden



Einbeinstand, Arme diagonal

Ausgangsstellung
- Einbeinstand
- Bauch anspannen
- Der gleichseitige Arm zum Standbein ist zur Decke ausgestreckt
- Der andere Arme ist auf Hüfthöhe
- Die Handrücken zeigen nach außen

Ausführung
- Kleine Bewegungen nach vorne und hinten



Überkopf

Ausgangsstellung

- Hüftbreiter Stand
- Bauch anspannen
- Arme nach oben ausstrecken, Handrücken zeigen nach außen

Ausführung

- Kleine Bewegungen nach vorne und hinten

Hinter dem Körper

Ausgangsstellung

- Hüftbreiter Stand
- Bauch anspannen
- Arme nach hinten ausstrecken
- Handrücken zeigen nach außen

Ausführung

- Kleine Bewegungen nach vorne und hinten

Auf Hüfthöhe

Ausgangsstellung

- Hüftbreiter Stand
- Bauch anspannen
- Arme seitlich neben dem Körper hängen lassen
- Handrücken zeigen nach außen

Ausführung

- Kleine Bewegungen nach vorne und hinten
- Seitengleich und gegengleich

Übungen mit Brasils®
Rumpf und Ganzkörper

Standwaage

Ausgangsstellung
- Einbeinstand
- Bauch anspannen
- Arme seitlich auf Schulterhöhe anheben
- Oberkörper nach vorne neigen
- Bein nach hinten ausstrecken, so dass der Körper eine Linie bildet
- Die Handrücken zeigen zur Decke

Ausführung
- Kleine Bewegungen nach vorne und hinten

Vorgeneigte Hackbewegungen

Ausgangsstellung
- Hüftbreiter Stand
- Leicht in die Knie gehen
- Bauch anspannen
- Arme nach oben über den Kopf ausstrecken
- Handrücken zeigen nach außen
- Oberkörper vorneigen

Ausführung
- Kleine Bewegungen nach oben und unten

Dreieck

Ausgangsstellung
- Die Füße stehen etwa einen Meter auseinander
- Hüfte zur Seite schieben
- Einen Arm tief
- Anderen Arm nach oben strecken

Ausführung
- Kleine Bewegungen ausführen
- Becken bleibt aufgerichtet
- Becken, Knie und Fuß bilden eine Linie

Krieger

Ausgangsstellung

- Seitliche Schrittstellung
- Das vordere Knie beugen bis es über der Ferse ist
- Arme seitlich anheben bis auf Schulterhöhe
- Oberkörper dreht zur Seite
- Blick über den vorderen Arm
- Das Steißbein sinkt nach unten

Ausführung

- Kleine Bewegungen nach oben und unten ausführen
- Alternativ können die Arme auch über den Kopf gestreckt werden

Tisch

Ausgangsstellung

- Die Füße stehen etwa einen Meter auseinander
- Oberkörper nach vorn neigen, bis er parallel zum Boden ist
- Die Arme seitlich auf Schulterhöhe ausstrecken
- Bauch anspannen

Ausführung

- Kleine Bewegungen ausführen

Dritte Säule: Dehnen
Einzelübungen – Obere Extremitäten

Seitneigen

Ausführung
- Kopf zur rechten Seite neigen
- Dehnung verstärken
- Linken Arm Richtung Boden drücken

Achselzucken

Ausführung
- Schultern anheben und fallen lassen
- Dabei ein- und ausatmen
- Hohlkreuz vermeiden
- Schultern nicht verkrampfen

Segmentales Aufrollen

Ausführung
- Schulterbreiter Stand
- Leicht gebeugte Knie
- Oberkörper langsam nach unten führen und die Arme sowie Nackenmuskulatur hängen lassen
- Die Arme um die Beine pendeln lassen
- Wirbel für Wirbel wieder nach oben aufrollen

Schulterdehnung

Ausführung

- Schulterbreiter Stand
- Knie leicht gebeugt
- Einen Arm mit Hilfe des anderen Armes auf Schulterhöhe am Ellbogen zur Seite ziehen (rechter Arm nach links, linker Arm nach rechts)
- Geradeaus schauen
- Dehnung bei gestrecktem und gewinkeltem Arm unterschiedlich

Dehnung der Brustmuskulatur

Ausführung

- Schulterbreiter Stand
- Leicht gebeugte Knie
- Fußspitzen zeigen leicht nach außen
- Arme auf Schulterhöhe, Handflächen zeigen nach oben
- Arme nach hinten ziehen, Daumen nach hinten drehen und Dehnung halten
- Schultern unten lassen, weg von den Ohren

Dehnung der Bauch- und Hüftbeugemuskulatur

Ausführung

- Schulterbreiter Stand
- Leicht gebeugte Knie
- Oberkörper rückwärts beugen
- Hüfte nach vorne schieben
- Diese Position fünf Sekunden halten

Trizepsdehnung

Ausführung

- Schulterbereiter Stand
- Leicht gebeugte Knie
- Arme hinter den Kopf legen, dabei ist ein Arm so angewinkelt, dass der Rücken zwischen den Schulterblättern mit der Hand berührt wird
- Mit der anderen Hand wird der nach oben zeigende Ellbogen gefasst und zur Seite gezogen bis eine Spannung zu spüren ist

Unterarmdehnung

Ausführung

- Schulterbreiter Stand
- Leicht gebeugte Knie
- Ausgestreckte Arme und mit einer Hand die Finger der anderen Hand in Richtung Boden drücken

Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur in Rotation

Ausführung

- Aufrechter Stand
- Schultern nicht nach oben ziehen
- Kopf gerade halten
- Hände hinter dem Rücken verschränkt
- Kinn langsam in Richtung Schulter drehen
- Kinn dabei nicht zur Schulter absinken lassen

Dehnung der Nackenmuskulatur in Flexion

Ausführung

- Aufrechter Stand
- Kinn auf die Brust sinken lassen
- Schultern entspannen
- Arme seitlich entspannt neben dem Köper hängen lassen
- Alternativ mit den Armen die Dehnung der Nackenmuskulatur durch leichtes Ziehen am Kopf verstärken

Dehnung der Schulter-Rücken-muskulatur mit verschränkten Armen

Ausführung

- Aufrechter Stand
- Arme um die Schultern legen, sodass man sich selbst umarmt
- Schultern nach vorne ziehen, um einen betont runden Rücken zu machen

Dehnung der Brust- und Schultermuskulatur an der Wand

Ausführung

- An einem unbeweglichen Gegenstand, zum Beispiel einer Wand, Arm horizontal nach hinten strecken (oder 90° anwinkeln)
- Oberkörper vom ausgestreckten Arm wegdrehen
- Unterschied in der Dehnung bei gestrecktem und gewinkeltem Arm beachten

Dehnung der Schultermuskulatur

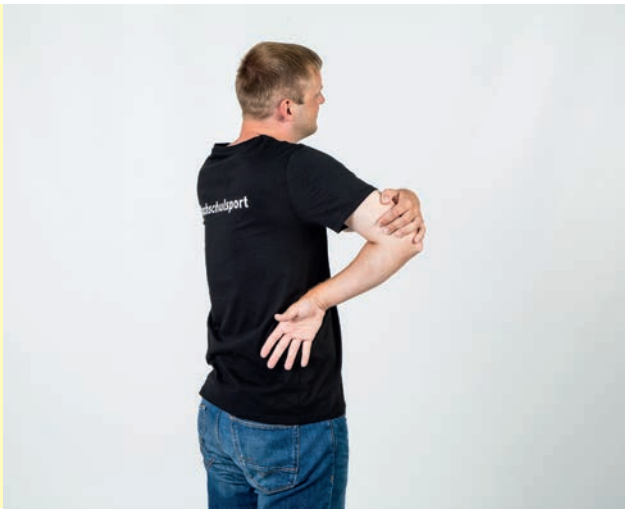
Ausführung

- Hände hinter dem Rücken verschränken
- Arme nach hinten hochheben bis die Dehnung zu verspüren ist
- Oberkörper nicht nach vorne beugen

Dehnung der Rotatoren mit Ellbogenhebel

Ausführung

- Eine Hand in die Hüfte legen, sodass der Ellbogen abgespreizt ist
- Mit der anderen Hand Ellbogen leicht nach vorne ziehen



Dehnung der Rumpfmuskulatur im Stehen in der Rotation

Ausführung

- Füße stehen schulterbreit auseinander
- Arme vor der Brust verschränken
- Rücken und Schultern dabei gerade halten
- Schultern langsam zur Seite drehen
- Durch Ziehen mit den Händen kann man die Dehnung noch verstärken

Dehnung der Rumpfmuskulatur im Stehen

Ausführung

- Füße stehen schulterbreit auseinander
- Der Blick geht nach vorne
- Der Körper ist aufrecht
- Langsam zur Seite beugen
- Arm am Bein entlang nach unten ziehen
- Dabei nicht nach vorne oder hinten lehnen

Einzelübungen – Untere Extremitäten

Dehnung der Gesäßmuskulatur im Stehen

Ausführung

- Aufrechter Stand
- Mit den Händen ein Knie an die Brust ziehen

Quadrizeps-Dehnung im Stehen

Ausführung

- Einbeinstand
- Den anderen Fuß hinter dem Po hochziehen
- Die Knie berühren sich während der Übung
- Becken nach vorne ziehen
- Wenn nötig abstützen

Dehnung der ischiocruralen Muskulatur im Stehen

Ausführung

- In Schrittstellung das hintere Bein beugen
- Das andere Bein ist gerade nach vorne gestreckt und die gesamte Fußsohle steht auf dem Boden (oder nur die Ferse)
- Rücken gerade lassen
- Die Hände liegen auf dem gebeugten Knie oder auf der Hüfte

Dehnung der Adduktoren in der Hocke

Ausführung

- Die Füße stehen weit auseinander
- Ein Bein zur Seite strecken
- Die Zehen zeigen nach vorn
- Das andere Bein beugen
- Körper langsam absenken
- Hände auf das gebeugte Knie abstützen

Dehnung der Adduktoren mit gespreizten Beinen im Stehen

Ausführung

- Die Füße stehen weit auseinander
- Die Zehen zeigen nach vorn
- Nach vorne beugen und Hände zum Boden strecken

Dehnung der Wadenmuskulatur im Ausfallschritt

Ausführung

- Großen Schritt nach vorne machen
- Hinteres Bein gestreckt halten
- Ferse gegen den Boden schieben

Partnerübungen

Dehnung der Brust- und Oberarmmuskulatur

Ausführung

- Beide Arme horizontal zur Seite strecken
- Partner ergreift die Hände und zieht die Arme langsam und vorsichtig nach hinten

Dehnung der Brustmuskulatur

Ausführung

- Partner ergreifen gegenseitig Hand oder Unterarm
- Druck auf die Schulter ausüben
- Kopf in entgegengesetzte Richtung drehen

Dehnung des Quadrizeps

Ausführung

- Partner an die Schulter greifen
- Die Hand umfasst Sprunggelenk des zu dehnenden Beins
- Ferse bis zum Gesäß ziehen, dabei auf parallele Knie achten
- Hüfte nach vorne schieben
- Nicht ins Hohlkreuz gehen

Dehnung der Wadenmuskulatur

Ausführung

- Partner an die Schultern greifen
- Ausfallschritt machen
- Die Ferse des hinteren Beins in den Boden drücken
- Hohlkreuz vermeiden
- Druck der Hüfte nach vorne Richtung Partner

Dehnung der Wadenmuskulatur

Ausführung

- Gegenüber aufstellen
- Nach vorne beugen bis der Hüftwinkel etwa 90° beträgt
- Hände mit gestreckten Armen auf die Schultern des Partners legen und diese leicht nach unten drücken

Vierte Säule: Entspannung
Allgemeine Übungen

Ruhe atmen

- Angenehmer, aufrechter Stand
- Hände unterhalb des Bauchnabels auflegen
- Tief ein- und ausatmen, sodass sich der Bauch nach vorne wölbt
- Langsam ausatmen
- Auf die Atmung aufmerksam werden
- 20 Mal wiederholen

Wasser trinken

- Aufrechter Stand, Arme hängen seitlich am Körper, Füße parallel zwei Fußbreit auseinander, Knie leicht gebeugt
- Mit den Händen eine Schale vor dem Bauch bilden: Vorstellung, dass sich darin wohlschmeckendes, frisches Wasser befindet
- Mit der nächsten Einatmung wird diese Schale an den Mund geführt, als ob das Wasser getrunken wird
- Mit der nächsten Ausatmung die Hände und Arme weit nach oben über den Kopf strecken, den ganzen Körper strecken, auf die Zehenspitzen stellen

Fingergymnastik

Besonders nach viel Schreibarbeit und langem PC-Schreiben zu empfehlen

- Jede Fingerspitze seitlich des Nagelbetts mit der anderen Hand zusammendrücken
- Handflächen stark durchkneten
- Stift zwischen den Fingerspitzen durchgeben
- Finger stark strecken und anschließend zu einer Faust zusammenballen
- Finger verschränken, Handflächen nach außen strecken und Arme weit nach vorne strecken

Kieferentspannung

Besonders gut in großen Stress- und Anspannungsphasen, sowie bei häufig auftretenden Kopfschmerzen anwendbar

- Fest auf Zähne beißen und Kaumuskel mit Zeige- und Mittelfinger ertasten und kräftig (nach eigenem Empfinden) massieren
- Extreme Kaubewegungen machen – so, als würde man einen riesigen Kaugummi kauen – Knacken ist ok
- Zunge im Mund kreisen

Achtsamkeitsübung (Atem zählen)

- Bequeme Position einnehmen, z.B. an Wand oder Tisch anlehnen oder in die Kutscherhaltung im Sitzen gehen
- Tief einatmen, mit der Ausatmung zur Ruhe kommen und entspannen, ggf. die Augen schließen
- Nimm deinen Körper bewusst wahr. Vielleicht kannst du die Körperstellen spüren, die gerade durch die Übungen besonders gefordert wurden. Lockere deine Schultern und den Nacken. Komme nun mit der Aufmerksamkeit zu deiner Atmung. Wo kannst du die Atembewegung spüren? Vielleicht spürst du deinen Bauch, wie er sich hebt und senkt, den Brustkorb, wie er sich weitet und wieder zusammenzieht oder die Luft, wie sie kühl durch die Nase einströmt und warm wieder ausströmt. Versuche die Atembewegung nur wahrzunehmen, ohne sie zu kontrollieren oder zu bewerten. Beim nächsten Einatmen zählst du in Gedanken „Eins“. Bei der nächsten Ausatmung zählst du „Eins“. Wenn die Luft dann wieder einströmt zählst du „Zwei“ und beim nächsten Ausströmen der Luft zählst du wieder „Zwei“. Fahre so fort, bis du die Zahl „Zehn“ erreichst und beginne dann wieder von vorne. Lasse Gedanken vorbeiziehen wie Wolken am Himmel. Halte dich nicht an ihnen fest, sondern komme zurück zu deiner Atmung (ca. 40 Sek. innehalten).
- Mache dich bereit, die Übung zu beenden. Atme tief ein und tief wieder aus. Beginne deine Hände und Füße zu bewegen. Öffne langsam die Augen. Strecke und räkele dich.

Progressive Muskelrelaxation

Entspannungsverfahren, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Nach und nach schreiten die Übungen über alle Muskelgruppen des Körpers, inklusive des Gesichts, voran (daher die Bezeichnung „progressiv“ = voranschreitend).

- Angenehme Sitzposition suchen, wer möchte, kann die Augen schließen
- Generell gilt: Auch in der Anspannungsphase ruhig und gleichmäßig weiteratmen
- Die Relaxationsphase immer doppelt so lange gestalten wie die Kontraktionsphase
- Versuchen alle Gesichtsmuskeln zusammenzuziehen, als hätte man in eine Zitrone gebissen, dabei Zähne zusammenbeißen, Kaumuskeln bewusst anspannen
- Schultern nach oben ziehen
- Unterarme fest zu den Oberarmen ziehen, als ob ein wertvoller Gegenstand an der Brust festgehalten werden soll
- Fäuste kräftig ballen
- Oberkörper und Hals lang machen, als ob uns jemand an einem Faden nach oben ziehen möchte, Arme hängen locker an der Seite, so tun, als ob die Schulterblätter hinten in die Hosentaschen gesteckt werden sollen
- Gesäß anspannen und Bauchnabel nach innen zur Wirbelsäule ziehen
- Füße fest in den Boden drücken

Igelballmassage

- Die Igelballmassage erzeugt eine sanfte Stimulation des Gewebes. Igelbälle können nicht nur Muskelverspannungen lösen, sondern eignen sich auch gut um die Körperwahrnehmung zu trainieren und den taktilen Sinn zu schulen. Durch die Noppen des Balles wird ein kombinierter Effekt aus Akupressur und klassischer Massage erzielt, der das Gewebe besser durchblutet.
- Die Igelballmassage kann sowohl alleine als auch mit einem Partner durchgeführt werden. Für die Massage allein wird der Ball zwischen Rücken und Wand geklemmt und durch Bewegungen im Oberkörper über die Problemstellen bewegt. Durch kreisende Auf-/Abbewegungen können die Muskeln massiert werden. Dabei sollen knöcherne Strukturen vermieden werden. In Partnerarbeit führt ein Partner den Ball über die verspannten Stellen der anderen Person. Dabei werden auch die Nerven in der Hand des Massierenden trainiert. Außerdem können so eventuelle soziale Distanzen in der Arbeitsgruppe abgebaut werden.

Augenübungen

Palmieren

Vor allem nach langem Arbeit am PC sehr effektiv, um die Augen zu entspannen. Stellt ein gutes Training zur Zusammenarbeit von Auge und Gehirn dar.

- Beide Augen mit den Händen sanft bedecken, sodass kein Licht eindringen kann
- Imagination von schönen, farbigen Gegenständen, Bildern und Landschaften
- Nach 2-3 Minuten die Hände langsam von den Augen nehmen

Augenmeditation

- Bequeme Haltung, an Wand oder Tisch anlehnen
- Versuchen, die Augen wahrzunehmen, wie sie in den Augenhöhlen liegen, ohne Punkte zu fixieren
- Schnell blinzeln
- Diagonalbewegungen: nach rechts oben schauen – einatmen; nach links unten schauen – ausatmen
- Mit den Augen wieder zur Mitte kommen
- Die Anstrengung der Augen ein paar Atemzüge lang nachspüren
- Hände aneinander reiben, bis sie richtig warm werden
- Handteller wie Schalen über die Augen nehmen, sodass die Finger auf der Stirn liegen
- Für drei Atemzüge verbleiben und bewusst spüren, wie die Wärme der Hände auf die Augen übertragen wird

Augenjogging

- Zeigefinger seitlich neben die Augen halten, sodass sie gerade noch im Blickfeld sind
- Abwechselnd zum rechten und linken Zeigefinger und nach oben zwischen die Augenbrauen schauen, zehn Mal wiederholen
- Maximale Augenbewegung in Form einer Acht

Verspannungen im Stirnbereich lösen

- Entspannt stehen oder sitzen, Augen schließen
- Die Haut unter den Augenbrauen zwischen Daumen und Zeigefinger nehmen
- Behutsam die Haut kneifen und in kleinen Schritten entlang der Augenbrauen weiterarbeiten

Pausenexpress-Produkte

JETZT im adh-Online-Shop

adh-Shop

T-Shirt „Trainerin“ (Damen)

Hooded Sweatshirt „Trainer“ (Herren)

Turnbeutel

Funktions Sport Cap

Filz-Schlüsselanhänger

Rolltop Rucksack

Verbundkauf-Partner

be happy group

adh-shop.de

Fragen: hochschule@behoppy.de | 06151 1774290

Sämtliche Hersteller, deren Produkte im adh-Shop angeboten werden, haben sich zur Einhaltung gesetzlicher Standards, zum Beispiel bezogen auf Arbeitsbedingungen und -lohn, verpflichtet und sind entsprechend zertifiziert.