

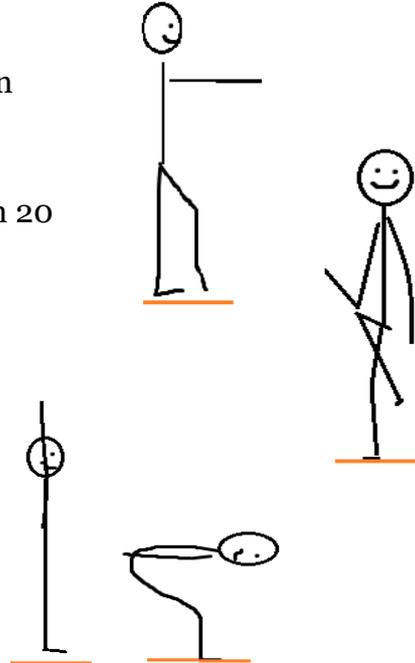
## Woche 1

### Material:

- Sportmatte/Yogamatte/... oder eine der Länge nach gefaltete Decke
- Stoppuhr/Handy/Uhr mit Sekundenzeiger
- Tennisball

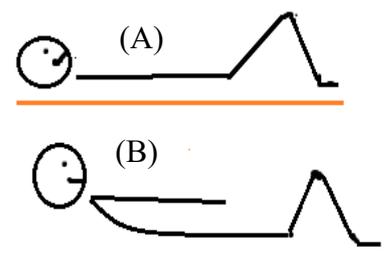
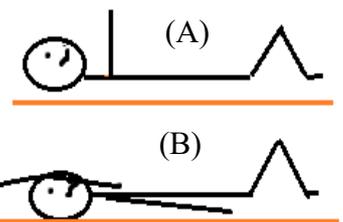
### Aufwärmen:

- **Recken und Strecken** in alle Himmelsrichtungen
- **Schulterkreisen** 10x zurück
- **Fußspitzenmarsch** mit Arme in Vorhalteposition 20 Wiederholungen pro Seite
- **Knie + Ellenbogen** 15 Wiederholungen pro Seite
- **Skifahren** 15 Wiederholungen

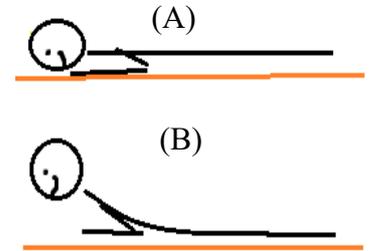


### Übungen:

- Scherenarme:
  - 8 Wiederholungen pro Seite, 2 Durchgänge
  - Rückenlage mit angewinkelten Beinen
  - Einatmen: Arme zur Decke strecken, Handflächen zueinander (A)
  - Ausatmen: Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, einen Arm am Kopf vorbei führen, den anderen neben den Oberkörper auf den Boden ablegen (B)
  - Einatmen: Arme zur Decke strecken
  - Ausatmen: Arme andersherum ablegen.
- Einfache Bauchpresse
  - 10 Wiederholungen, 2 Durchgänge
  - Rückenlage mit angewinkelten Beinen
  - Einatmen: Nacken langziehen, Kinn dabei senken (A)
  - Ausatmen: Bauch anspannen, Nabel nach innen ziehen, Kopf, Schultern und Arme ein wenig anheben. Finger Richtung Zehen schieben (B)
  - Einatmen: Position halten, in die Seiten der Rippen atmen
  - Ausatmen: zurück in die Ausgangsposition
  - Hinweis: Wem die Belastung im Nacken zu groß wird, kann eine Hand in den Nacken zur Unterstützung legen.



- Einfaches Brustschwimmen
  - 10 Wiederholungen, 2 Durchgänge
  - Bauchlage, Füße gestreckt
  - Einatmen: Rücken in die Länge ziehen (A)
  - Ausatmen: Nabel sanft zur Wirbelsäule ziehen, Beine, Gesäß und Rückenmuskulatur anspannen, Hände gegen den Boden drücken, Kopf und Schultern vom Boden heben, die unteren Rippen bleiben am Boden (B)
  - Einatmen: Position halten
  - Ausatmen: Zurück in die Ausgangsposition
  - Hinweise: Kopf beim Anheben nicht in den Nacken legen, Bauchspannung halten, nicht ins Hohlkreuz gehen.



- 4-Füßler
  - 2 Durchgänge à 30 Sekunden, 20 Sekunden Pause
  - Ausgangsposition: 4-Füßler-Stand
  - Durchführung: Zehen aufstellen, Bauch anspannen, Knie ca. 5 cm vom Boden heben, Atem fließen lassen
  - Hinweis: Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule, Knie bleiben hüftbreit auseinander, Rücken lang

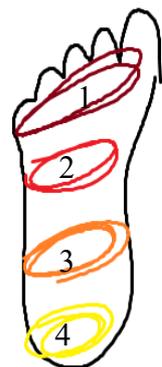


### **Mobilisation:** Tennisball

→ So lange, wie es euch gut tut, aber beide Seiten ausgeglichen

- Füße nacheinander massieren; Matte evtl. in die Nähe der Wand oder einem Stuhl zum Festhalten legen
  - Tennisball auf die Matte legen, mit dem ganzen Fuß über den Ball mit leichtem Druck gehen. Die gesamte Fußsohle massieren.
  - Tennisball an unterschiedlichen Stellen (s. Unten) unter den Fuß legen, immer wieder mit Gewicht auf den Ball drücken, kurz halten und den Druck verringern. Es kann an manchen Stellen durchaus recht schmerzhaft werden, den Druck dann anpassen, die schmerzenden Stellen jedoch durchaus bearbeiten.

1. Vorderer Fuß/Zehen, mit den Zehen greifen, Ferse am Boden
2. Fußballen/vorderer Mittelfuß, Ferse am Boden
3. Hinterer Mittelfuß, Zehen auf dem Boden
4. Ferse, Zehen auf dem Boden



Füße nebeneinander auf die Matte stellen und Nachspüren, wie sie sich anfühlen.

→ Seitenwechsel.

- Rücken
  - den Tennisball im Stand zwischen Wand und oberen Rücken einklemmen
  - mit variierendem Druck aus den Beinen heraus den Rücken an der Wand hin und her, rauf und runter bewegen → NICHT über die Wirbelsäule rollen!
  - Gerne bei den verspannten, meist etwas schmerzenden Stellen ein wenig verweilen