

Kniebeuge im Ausfallschritt

- ASTE:**
- Ausfallschritt
 - Oberkörper aufrecht halten (0° Hüfte)
 - vordere Knie angewinkelt + Höhe Mittelfuß
 - hintere Fuß auf Zehenspitzen
 - Gewicht auf das vordere Bein
- ESTE:**
- vordere Knie 90° + Höhe Mittelfuß
 - Oberkörper aufrecht
 - hintere Bein: Hüfte gestreckt + Knie gebeugt
- Alternativ:**
- vordere Fuß auf instabilen Unterlagen
z.B. Airexmatte, aufgerollte Handtücher, Kreisel
 - Zusatzgewichte
z.B. Langhantel/Kettelbeil/Deuserband
 - Fuß in Außenrotation für M. Vastus Medialis
- CAVE:**
- **BAUCHSPANNUNG!!!**



Wadenheber

- ASTE:**
- Stand mit Fußspitzen auf Stepper/Treppenstufe
 - Vordehnung Waden (Fersen absenken)
 - Oberkörper aufrecht + Knie gestreckt
- ESTE:**
- Stand auf Fußspitzen/Zehenballen
 - Fersen angehoben
- Alternativ:**
- Stand auf labiler Unterlage z.B. Airexmatte
 - Einbeinig
 - Körpergewicht bei Hebung auf einem Bein erhöhen (Schwerpunkt verlagern)



Hamstring Curl auf Pezziball

ASTE:

- Rückenlage auf Isomatte/Airexmatte
- Beine auf Pezziball abgelegt (Mitte Wade)
- Arme neben Körper abgelegt
- Fußspitzen heranziehen +Po anheben
- Bauch anspannen

ESTE:

- Fersen Richtung Gesäß heranziehen
- Po bleibt angehoben
- Beine wieder strecken in ASTE

Alternativ:

- Einbeinig
- Erschwerung mit Miniband/Theraband
- Labilität steigern durch das Kreuzen der Arme



Standwaage

ASTE:

- Einbeinstand
- Oberkörper aufrecht + Bauch angespannt
- 2. Bein in Hüfte + Knie je 90° gebeugt
- Fuß heranziehen

ESTE:

- Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen
- Bein nach hinten strecken + Fuß heranziehen
- Arme gehen gestreckt mit Oberkörper nach vorne
- Oberkörper + Bein bilden eine Linie

Alternativ:

- Stand auf instabiler Unterlage z.B. Airexmatte
- Miniband/Theraband zur Erschwerung zwischen Oberschenkel spannen



Kräftigung Abduktoren

ASTE:

- Seitenlage auf Isomatte
- Oberkörper + Beine bilden eine Linie
- Fußspitzen des oben liegenden Beines heranziehen

ESTE:

- Bein seitlich anheben

Alternativ:

- Erschwerung durch Spannen eines Minibandes zwischen den Oberschenkeln



Sit´ups an Sprossenwand

ASTE:

- Rückenlage
- Füße unter Sprosse „festhaken“
- Arme ausgestreckt neben Körper oder Überkreuzt

ESTE:

- Oberkörper mit Ausatmung aufrichten
- Wirbel für Wirbel einrollen + Kinn auf Brustbein

Alternativ:

- Oberkörper drehen für schräge Bauchmuskeln
- Erschwerung durch Gewichte z.B. Hantelscheibe
- LWS unterlagern mit Rolle für untere Bauchmuskeln (Beine angewinkelt + Fersen in Unterlage drücken)



Vierfüßlerstand

ASTE:

- 4-Füßlerstand auf Isomatte/Airexmatte
- Handgelenke unter Schultergelenken
- hüftbreiter Abstand der Knie
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

ESTE:

- Arm und Bein diagonal ausstrecken

Alternativ:

- Dynamisches Spannen mit Theraband
- Statisch mit Flexibar
- Labile Unterlage z.B. Bosuball



Backextensions im Stand

- ASTE:**
- hüftbreiter Stand mit vorgeneigtem Rumpf (Kniebeuge)
 - Bauchspannung + gerader Rücken
 - Hände überkreuzt auf den Schultern
- ESTE:**
- Wirbel für Wirbel einrollen
 - Oberkörper anheben in ASTE
- Alternativ:**
- Statisch mit Flexibar auf Bosuball
 - Erschwerung mit Theraband/Kurzhantelscheibe etc.



Seitstütz

ASTE:

- Seitenlage auf Isomatte
- Beine gestreckt + Füße heranziehen
- Oberkörper gerade
- Gewicht des Oberkörpers auf Unterarm abgelegt
- Bauchspannung

ESTE:

- Oberkörper seitlich anheben

Alternativ:

- Statisch oder Dynamisch
- Unterarm auf labile Unterlage z.B. Airxmatte



Planking

ASTE:

- Unterarmstütz mit gestreckten Beinen auf Isomatte
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- Füße auf Fußspitzen abgestellt
- Bauchspannung!!! KEINE Bauchatmung!!!

Alternativ:

- Instabile Unterlagen



Das Morgenritual



- Ausgangsstellung Rückenlage, ein Bein anheben, Fußspitze zur Nase ziehen und das Knie 10 mal im Wechsel beugen und strecken.



- Anschließend den Fuß 10 mal beugen und strecken.



- Den Fuß 10 mal rechtsherum und anschließend 10 mal linksherum kreisen.

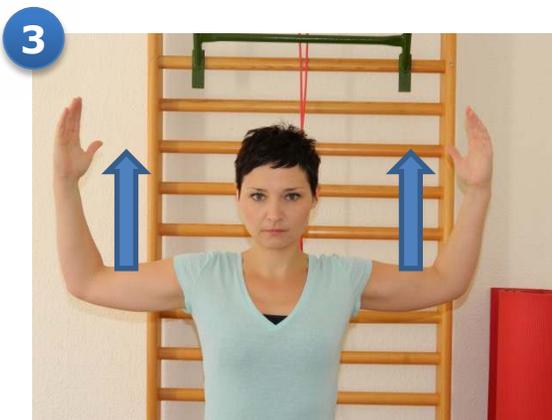
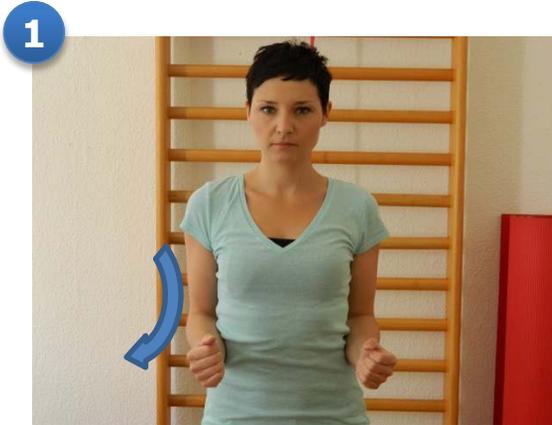


- Danach den Kopf 10 mal Richtung Knie anheben und wieder ablegen.



- Abschließend beide Beine anstellen und die Knie 10 mal abwechselnd zu den Seiten fallen lassen. Als Steigerung kann das untere Bein (Abb.2) gestreckt werden.
- Die Übungen anschließend mit dem anderen Bein wiederholen.

Zirkumduktionsbewegung



Deviationsbewegung

1



2



3



4



5



6



7



Das Hüftkreisen



Hoola-Hoop-Übung



- Beide Hände an die hintere Hüfte platzieren, dabei das Becken wie beim Hoola Hoop kreisen. Dabei werden die vorderen Strukturen der Hüfte mobilisiert.

Dehnungen der Hüftmuskulatur



- Dehnung der Hüftbeugemuskulatur

- Dehnung der Gesäßmuskulatur



1. Rückenlage



2. Sitz



- Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

„Übungen mit dem Seilzug I“

Cervikothorakaler Übergang

1



2



3



1

- AGST Sitz, Schulterblätter zurück, den Seilzug mit beiden Händen etwa Höhe beider Ohren greifen

2

- Die eine Hand zieht die andere unter Gegenhalt der anderen nach oben, wenn möglich den Arm mit dem Schulterblatt am Ende weit rausschieben

3

- Wie 2 im den rechten und linken Arm im Wechsel

„Übungen mit dem Seilzug II“

Brustwirbelsäule zwischen den Schulterblätter



- AGST Stand in Schrittstellung, Arme über den Kopf strecken und die Ellbogen 90° nach hinten beugen, Augen zur Decke richten
- Bauchmuskeln anspannen und Becken aufrichten um ein zu starkes Hohlkreuz bei der Übung zu vermeiden
- Oberkörper weit nach vorne in den Seilzug hängen und beide Arme im Wechsel vor und zurück ziehen, dabei die Ellenbogen immer am Kopf vorbei ziehen, Ellbogen zeigen die ganze Zeit nach vorne

„Übungen mit dem Seilzug III“

Mobilisierung der vorderen Muskelkette

1



- AGST Stand in Schrittstellung, an beiden Enden des Seilzuges Schlaufen knoten und die Hände durchstecken
- Arme zur Seite und leicht nach hinten strecken etwa in Schulterhöhe, beide Handrücken hochziehen
- mit dem Oberkörper so weit nach vorne schieben bis ein leichtes Zuggefühl im Brustmuskel oder auch in der Oberarmmuskulatur eintritt, auch ein leichtes Kribbeln ist aufgrund der Nervendehnung in den Händen spürbar
- Man kann diese Stellung halten als statische Dehnung, oder dynamisch vor und zurück wippen

2



- Variation I: die Arme im Wechsel beugen und strecken(s.Abb2)
- Variation II: die Arme immer weiter nach oben strecken und wie oben durchführen (Abb.3)

3



Mobilisierung der Brustwirbelsäule



- AGST im Stand, mit beiden Armen auf einem Tisch, Fensterbank, Arbeitsplatte etc. abstützen, Arme in Außenrotation aufstellen, einen Fuß vor stellen, Ellenbogen die ganze Übung über gestreckt halten
- Abb. 1: Oberkörper wie einen „Katzenbuckel“ rund machen, Kinn zum Brustbein ziehen, Schulterblätter hinten auseinander schieben
- Abb. 2: Oberkörper strecken wie einen „Pferderücken“, dabei Kopf in den Nacken legen und Schulterblätter hinten zusammenziehen

Mobilisierung des zervikothorakalen Überganges



- Beide Arme im Wechsel nach unten und oben schwingen.



- Arme zur Seite strecken, einen Handfläche zeigt nach oben , die andere nach unten.
- Dann im Wechsel beide Handflächen drehen.

Mobilisierung der Lendenwirbelsäule

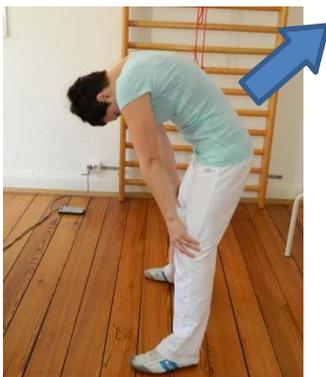
- AGST Stand Arme aufgestützt



- AGST Sitz auf dem Stuhl



- AGST Stand Hände auf den Knien abgestützt



Trippling

- AGST Stand Arme aufgestützt am Tisch



- AGST Vierfüßlerstand auf dem Boden



- AGST Stand auf einer Treppenstufe; Vorfuß auf die Stufe; Ferse frei, um Die Dehnung der Wade zu erhöhen



Staubsaugerübung

- AGST Vierfüßlerstand



Obere Extremität I

Dehnung der Beugemuskulatur

- Kurze Bindegewebsplatten



- Mittellange Bindegewebsplatten



- Lange Bindegewebsplatten



Obere Extremität II

Dehnung der Streckmuskulatur

- Kurze Bindegewebsplatten



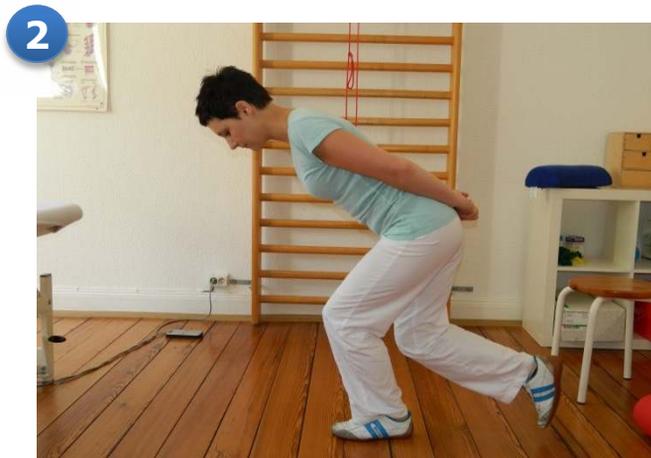
- Mittellange Bindegewebsplatten



- Lange Bindegewebsplatten



Kniebeuge im Einbeinstand



Schlittschuhübung

1



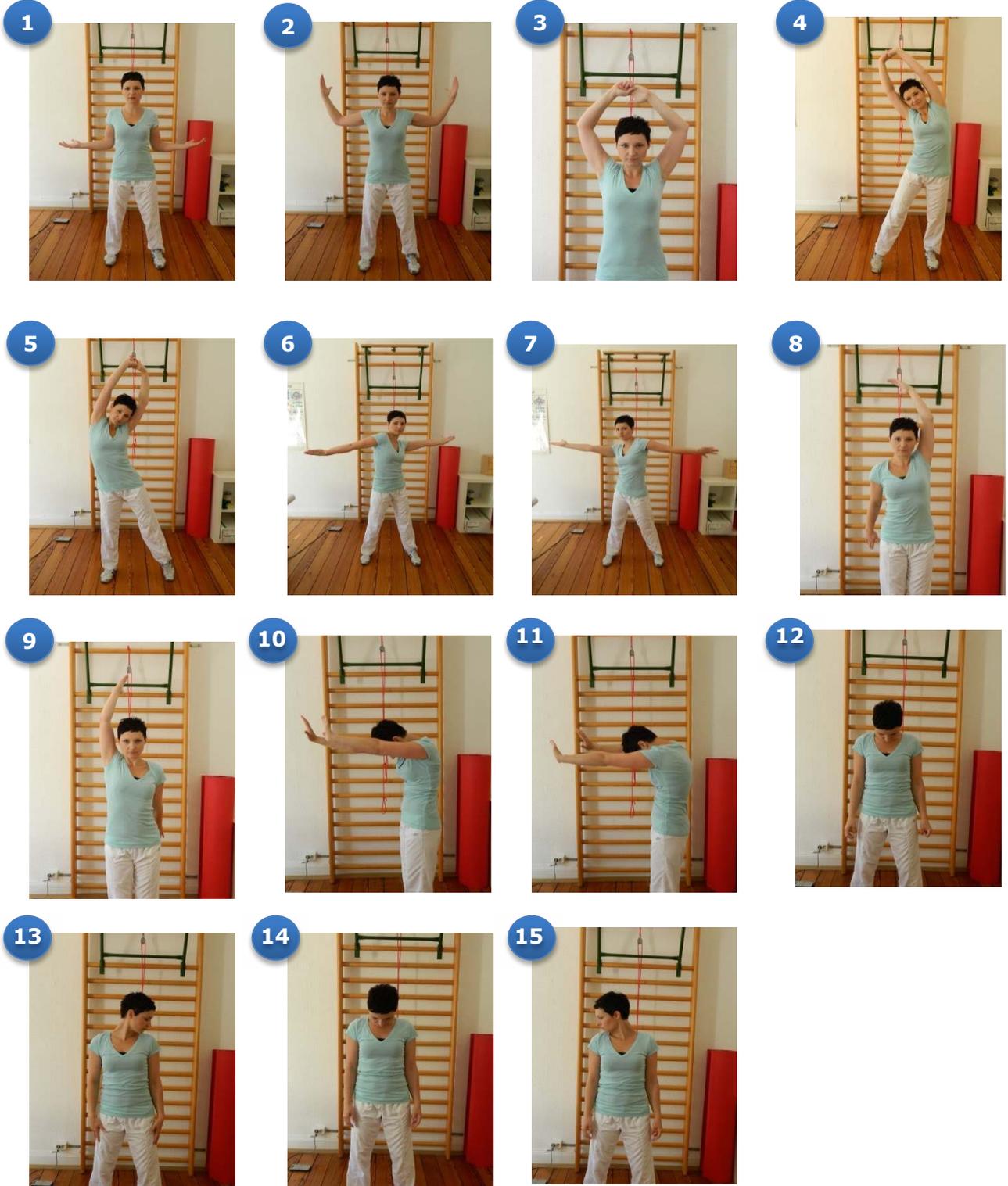
2



3



3-Minuten-Übungsprogramm für die obere Körperhälfte



Mobilisierung der hinteren Bindegewebsplatten der unteren Extremität

- Kurze Bindegewebsplatten
- Mittellange Bindegewebsplatten



- Lange Bindegewebsplatten



Mobilisierung der Rotationskomponente im Stand

- Mit Drehung des Kopfes zur selben Seite



- Kopf bleibt geradeaus stehen, nur der Rumpf dreht mit



- Als Steigerung kann der Kopf in die Gegenrichtung mit gedreht werden
- Als Alternative auch im Sitz möglich

Ausfallschritt



- Diese Übung dient als:
 - Kräftigungsübung für die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur
 - Stabilisationsübung für Sprunggelenk und Knie

Mobilisierung der Seitneigung der Wirbelsäule

- Mit Festhalten an der Wand, Tür, etc...



- Frei ohne Festhalten (bei einem guten Gleichgewicht)



Mobilisierung der Rotationskomponente im Liegen

■ Kurze Bindegewebsplatten



■ Mittellange Bindegewebsplatten



■ Lange Bindegewebsplatten



Mobilisierung der Wirbelsäule Kombination Streckung mit Drehung



- AGST im Ausfallschritt, am Tisch abstützend



- Dann den Rumpf nach links drehen



- Und den Rumpf nach rechts drehen
- Positionen beider Beine wechseln und Drehung wiederholen