

1. Das Herz-Kreislauf – System in Schwung bringen

- Vor einer dicken eingerollten Decke – ca. 20 cm - oder einem dicken Kissen / Buch stehen und dann folgende Schritte durchführen:
- Mit den Fußspitzen die Decke o. ä. kurz berühren und wieder neben dem Standbein absetzen, dann Beinwechsel
- Mit der Ferse die Decke o. ä. berühren und wieder neben dem Standbein absetzen, dann Beinwechsel
- Die Arme bewusst dabei einsetzen
- Dauer: 15 Sek.
- Einen Fuß auf der Decke o. ä. stehen lassen und dann 10x leicht in die Knie gehen, dann Beinwechsel, die Arme bleiben dabei vor dem Oberkörper verschränkt
- Erneut wieder - wie oben beschrieben - mit den Fußspitzen beginnend die Übung fortsetzen.
- Gesamtdauer: 3 Minuten.

2. Verbesserung der Fußstabilität und der Fußwahrnehmung (ohne Schuhe)

- Schrittstellung, die Augen geschlossen halten
- Aufrollen des vorderen Fußes von der Ferse zum Fußballen und zurück
- Aufrollen über den Fußaußenrand zum Fußballen und über die ganze Fußsohle wieder zurück
- Aufrollen über den Fußinnenrand zum Fußballen und über die ganze Fußsohle wieder zurück
- 10 Wiederholungen, dann Beinwechsel
- Dauer: Jeden Fuß 2x je 10 Wiederholungen.

3. Kräftigung der Kniegelenk umspannenden Muskulatur

- Gerader Sitz auf Hocker oder Stuhl mit fester Sitzfläche
- Die Beine kreuzen, die Fußaußenseiten berühren sich, die Füße bleiben auf dem Boden
- Die Hände auf die Innenseite der Knie legen
- 10 Sek. Druck mit den Fußaußenseiten und mit den Knien gegen die Hände, keine Pressatmung dabei!
- 5 Sek. Pause, dann erneuter Durchgang
- Wiederholungen: 3 Durchgänge, je 10-15 x, dazwischen 1 Minute Pause.

4. Kräftigung der Rückenmuskulatur

- Bauchlage, die Hände sind neben den Schultern auf den Boden abgelegt
- Mit der Ausatmung den Bauchnabel einziehen, die Gesäßmuskulatur anspannen und den Kopf und Rumpf etwas anheben, der Hals bleibt lang
- Diese Spannung halten und dann die Arme gestreckt nach hinten führen, die Schultern dabei nach unten bringen und die Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen
- Diese Position kurz halten, dann wieder zurück in die Ausgangsposition und erneuter Beginn.
- Wiederholungen: 3 Durchgänge je 15x.

5. Kräftigung der lateralen Rumpfstabilisatoren

Übung 1

- Unterarmstütz links in der Seitlage, der Unterarm befindet sich unter der Schulter die rechte Hand stützt vor der Brust, der Hüftwinkel beträgt ca. 180°
- Hochdrücken, bis Oberschenkel, Hüfte und Oberkörper eine Linie bilden
- Die gestreckten Beine liegen übereinander
- Diese Position 10-15 Sek. halten, dann wieder zurück in die Ausgangsposition und erneut beginnen.

Wiederholungen: 3 Durchgänge, jede Seite 8x

Übung 2 für Fortgeschrittene

- Durchführung wie oben, nur die stützende Hand vom Boden abheben

Übung 3 für Fortgeschrittene

- Durchführung wie unter 2, nur das obere gestreckte Bein abheben und 15 Sek. halten

Übung 4 für Profis

- Durchführung wie unter 3, nur mit Gewichtsmanschetten um das obere Fußgelenk oder mit einem aufgelegtem Buch, 15 Sek. halten.
- Wiederholungen: 3 Durchgänge, jede Seite 8x.

6. Kräftigung der Rotatorenmanschette ()

- Theraband in beide Hände nehmen, den linken Arm nach oben strecken und halten
- Rechter Arm liegt vor dem Oberkörper und wird mit einer Außenrotation im Schultergelenk nach hinten – unten gezogen, der Oberarm bleibt am Rumpf fixiert
- Der Handrücken zeigt in der Endposition nach hinten.

Wiederholungen: 3 Durchgänge jede Seite 15x.

7. Kräftigung des Trizeps

Übung 1

- Hüftbreiter Stand, Theraband in beide Hände nehmen und hinter dem Rücken halten – ohne Kontakt mit dem Rücken
- Linken Arm nach unten strecken, der rechte Arm ist gebeugt Höhe Hinterkopf
- Aus dieser Position den rechten Arm nach oben strecken, dann wieder beugen.

Wiederholung: 3 Durchgänge jede Seite 15x.

Übung 2

- Theraband hinter dem Rücken halten, beide Arme sind gebeugt
- Beide Arme gleichzeitig in die Streckung bringen.
- Wiederholung: 3 Durchgänge jede Seite 15x.

8. Mobilisation der Schultermuskulatur und des nervus ulnaris

- Mit einem Arm mehrmals über dem Kopf kreisen – einen gedachten Gegenstand wie z.B. Schleuderball in der Hand haltend - dann diesen Gegenstand mit einer Armstreckung nach vorne werfen
- Im Wechsel in beide Richtungen kreisen.
- Wiederholungen: 3 Durchgänge, jede Seite 30 Sek.

9. Verbesserung der Hals- und Kopf - Drehfähigkeit und der Hals Beugefähigkeit

- Die Unterarme auf einen Tisch legen und die Stirn auf den Unterarm ablegen
- Die aufgelegte Stirn dann langsam und so weit wie möglich nach li und re rollen
- Der Oberkörper dreht leicht mit ein, immer ohne Schmerz!
- Wiederholungen: 3 x 1 Minute.