

Verantwortlich für den Inhalt: Roland Klein
 Verantwortlich für die Technik: Alexander Hartung

- 1. Das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen**
 - Hüftbreiter Stand, das linke Bein in Schrittstellung nach vorne und zügig nach hinten bringen – dabei die Fußsohle nur kurz auf den Boden setzen – und dann wieder neben dem Standbein absetzen und Beinwechsel (20 Sek.)
 - Geschlossener Stand, dann im Wechsel li / re das Bein etwa 1 Fußlänge zur Seite stellen und schnell wieder ranstellen (20 Sek.)
 - Hüftbreiter Stand und dann die Arme gegengleich nach vorne / zurück schwingen (10 Sek.), dann die Arme vor den Körper und zur Seite schwingen (10 Sek.)
 - In den Knien durch leichtes wippen die Armbewegungen unterstützen.
 - Dauer: 3 – 5 Minuten.

- 2. Kräftigung der Fußgelenk – und Wadenmuskulatur**
 - Ausfallschritt, das hintere Bein ist gestreckt. Durch heben und senken der Ferse (hinteres Bein) das hintere Bein so weit wie möglich beugen und wieder strecken
 - Der Kniewinkel des vorderen Beins bleibt konstant.
 - Wiederholungen: 3 Durchgänge, jedes Bein 10x.

- 3. Kräftigung der Oberschenkelrückseite (ischiocurale Muskulatur)**
 - Rückenlage, die Füße mit den Fersen aufsetzen und die Fußspitzen in Richtung Spann ziehen, die Arme liegen gestreckt neben dem Körper
 - Rumpfspannung herstellen, halten und mit der Ausatmung die Fersen 3-5 Sek. mit maximaler Kraft in den Boden drücken, die LWS bleibt auf dem Boden
 - **Hinweis:** Je größer der Kniewinkel, desto höher ist die Übungsintensität.
 - Wiederholungen: 3 Durchgänge 5-7x.

- 4. Verbesserung der Hüft – und Rumpfbeweglichkeit, Mobilisation des Iliopsoas**
 - Die linke Fußsohle auf die Sitzfläche eines Stuhls setzen, das Bein ist gebeugt
 - Das rechte Bein ist gestreckt, der Fuß zeigt leicht nach innen
 - Das Becken sanft nach vorne schieben und leicht eindrehen
 - Die linke Hand liegt am Hinterkopf, der Ellenbogen wird zur Steigerung der Mobilisation nach oben in Richtung Decke gezogen
 - Diese Position 30 Sek. halten, dann Bein – und Armwechsel
 - Wiederholungen: 3 Durchgänge jede Seite.

- 5. Kräftigung der Gesäß-, der Kniegelenks – und Rückenstreckmuskulatur**
 - Rückenlage, die Füße auf den Boden stellen, die Beine sind gebeugt, eine Flasche / Ball vor dem Bauch halten,
 - Die Arme gestreckt neben den Kopf führen, gleichzeitig das Becken anheben bis die Oberschenkel, Hüfte und Oberkörper eine Linie bilden und die Flasche / Ball unter dem Becken in die andere Hand übergeben
 - Das Becken wieder bis unmittelbar vor dem Boden absenken und dann den Gegenstand über dem Becken erneut in die andere Hand übergeben.
 - Wiederholungen: 3 x 1 Minute.

- 6. Kräftigung der gesamten Bauchmuskulatur**
 - Rückenlage, 1 Bein und den diagonalen Arm strecken, das andere Bein so weit beugen, dass die diagonale Hand den Fuß berühren kann
 - Kopf und Schulterblätter vom Boden abheben und dann im ständigen Wechsel die Beine / Arme beugen und strecken (Kopf und Schulterblätter bleiben abgehoben), der Hals bleibt lang

- Wiederholungen: 3 Durchgänge 10-15x.

7. Mobilisation der Drehmuskeln (rotatores)

- Auf die linke Seite legen, der Kopf liegt mit der linken Wange auf einem flachen Kissen / gerolltem Handtuch, die Beine sind im Hüft – und Kniegelenk stark gebeugt, die Arme liegen übereinander, die Handflächen haben Kontakt, der rechte Arm liegt oben
- Mit der Ausatmung den rechten Arm gestreckt und im großen Bogen nach rechts (Handrücken auf den Boden) legen, **nur** der obere Bereich des Rumpfes und der Kopf drehen langsam mit, die Knie bleiben aufeinander liegen, das Becken dreht nicht mit. Diese Position 20 Sek. halten, dann Seitenwechsel
- Wiederholungen: 5-7x.

8. Kräftigung der Schultergürtel- und Armmuskulatur

- Sitz auf Hocker / Stuhl, beide Hände greifen in Schulterbreite ein Theraband über dem Kopf, die Arme sind etwa 90° gebeugt, die Daumen zeigen zueinander, die Schultern sind nicht angehoben
- Rumpfspannung herstellen und halten und dann mit der Ausatmung das Band auseinanderziehen und die Schulterblätter nach unten an die Wirbelsäule bringen
- Diese Position 3-5 Sek. halten, dann langsam zurück in die Ausgangsposition gehen
- **Beachten:** Der Hals bleibt lang, das Brustbein bleibt angehoben.
- Wiederholungen: 3 Durchgänge je 10-15x.

9. Kräftigung der aufrichtenden Rumpf-, Oberschenkel-, Gesäß-, Schulter- und Armmuskulatur (Ganzkörperkräftigung)

- Hüftbreiter Stand in einem Theraband, und überkreuzt in die Hände nehmen (Höhe Oberschenkel)
- Die Beine sind stark gebeugt, das Becken wird dabei nach hinten gezogen, der Oberkörper ist ca. 45° nach vorne geneigt, Rumpfspannung
- Mit der Ausatmung langsam aufrichten und die Arme mit einer Außenrotation nach oben – außen anheben, die Handrücken zeigen in der Endposition nach außen
- Mit der Einatmung zurück in die Ausgangsposition gehen.
- Wiederholungen: 3 Durchgänge je 15x.

10. Mobilisation der Wirbelsäule und der lateralen Faszien

Übung 1 (dynamisch)

- Im Stand das rechte Bein vor dem linken Bein kreuzen
- Die linke Hand greift das rechte Handgelenk
- Der Oberkörper wird unter ständigem Armzug nach links abgekippt, die Hüfte so weit wie möglich nach rechts rausgestellt.
- Leichte und sanfte Wippbewegungen

Übung 2 (statisch)

- Rückenlage, das rechte Bein über das linke Bein schlagen
 - Die linke Hand greift das rechte Handgelenk und mit der Ausatmung den rechten Arm über den Kopf zur linken Seite ziehen
 - Das linke Bein untere Bein bewusst weiter nach links schieben, um den Dehnungsreiz zu verstärken
- Wiederholungen: Jede Seite 3x 45-60 Sek.