

Ausgabe 1

Verantwortlich für den Inhalt Roland Klein

Verantwortlich für die Technik Alexander Hartung

1. Das Herz-Kreislauf – System in Schwung bringen

- Gehen auf der Stelle, die Füße bewusst vom Boden abheben
 - Die Arme gegengleich und aktiv dabei einsetzen.
- Dauer: 3 Minuten.

2. Kräftigungs – und Mobilisationsübungen bei Knieproblemen wie z.B. bei Arthrose, Rheuma, Verletzungen der Bänder

Übung 1

- Gerader Sitz auf einem Hocker, einem Stuhl mit fester Sitzfläche – ohne Rückenkontakt mit der Lehne
- Die Beine sind ca. 90° gebeugt, die Hände liegen auf den Oberschenkeln
- Abwechselnd und soweit wie möglich die Fußspitzen bzw. Fersen vom Boden abheben, die Zehen dabei maximal zum Spann ziehen.

Wiederholungen: 3 Durchgänge je 1 Minute, dazwischen 30 Sek. Pause.

Übung 2

- Sitz wie oben
- Ein Bein maximal strecken und dann den Fuß nach außen drehen, die Zehen soweit wie möglich anziehen und die Ferse dabei nach vorne schieben
- Das Bein im Wechsel beugen und strecken, die Fußhaltung beibehalten.

Wiederholungen: Jedes Bein 3 Durchgänge je 1 Minute, dazwischen 30 Sek. Pause.

3. Kräftigung der Rückenmuskulatur und Mobilisation der Wirbelsäule

- Bauchlage auf einer weichen Unterlage (Teppich, Decke, Isomatte o.ä.)
- Die Handteller in Höhe der Schultern aufsetzen
- Bauchnabel einziehen und die Gesäßmuskulatur anspannen, diese Spannung während der Übungsausführung halten
- Mit der Ausatmung die Ellenbogen so weit wie möglich nach hinten unten ziehen, die Hände und die Stirn werden dabei etwa eine Faustbreite vom Boden abgehoben.
- Die Endposition kurz halten und dann mit der nächsten Ausatmung langsam wieder zurück in die Ausgangsposition begeben.

Wiederholungen: 3 Durchgänge je 15x, dazwischen 30-60 Sek. Pause.

4. Kräftigung der Rumpfmuskulatur, der rückwärtigen Rumpfstabilisatoren

Übung 1

- Rückwärtiger Unterarmstütz, die Fersen etwas höher lagern z.B. festes Kissen, gerollte dicke Decke
 - Bauchnabel einziehen, die Gesäßmuskulatur anspannen, diese Spannung bei der Übungsausführung halten
 - Mit der Ausatmung die Hüfte anheben bis sie mit dem Oberkörper und den Oberschenkeln eine Linie bildet
 - Diese Position 10 Sek. halten, dann langsam wieder zurück in die Ausgangsposition gehen.
- Wiederholungen: 8x, dazwischen 10 Sek. Pause

Übung 2 / für Fortgeschrittene

- Ausführung wie oben nur in der Endposition ein Bein anheben und 20 Sek. halten
 - Die Hüfte bleibt gestreckt
 - 10 Sek. Pause, dann Beinwechsel
- Wiederholungen: 3 Durchgänge jede Seite.

5. Mobilisation der Schulter – und Nackenmuskulatur und des nervus medianus

Übung 1

- Hüftbreiter Stand, Oberkörper ist aufgerichtet, der Hals bleibt lang
 - Bauchnabel einziehen, für die Dauer der Übung diese Spannung halten und dabei ruhig ein- und ausatmen
 - Die Arme sind parallel zum Boden zur Seite gestreckt, eine Handfläche zeigt zur Decke, die andere zum Boden
 - Das Brustbein anheben, die Schulterblätter zur WS ziehen
 - Die gestreckten Arme 180° drehen, der Kopf dreht mit, der Blick geht immer zur offenen Hand.
- Wiederholungen: 3 Durchgänge je 1 Minute, dazwischen 10 Sek. Pause.

Übung 2

- Die Ausgangsposition wie oben
 - Die Handteller wie zum Gebet aneinanderlegen, die Finger spreizen, die Arme parallel zum Boden halten, Die Arme so weit wie möglich abwechselnd nach links und rechts schieben, die Schultern dabei nicht anheben, der Blick bleibt nach vorne gerichtet.
- Wiederholungen: 3 Durchgänge je 1 Minute, dazwischen 10-15 Sek. Pause.

6. Kräftigung der Schulterhaubenmuskulatur (Rotatorenmanschette)

- Hüftbreiter Stand
 - ein Theraband um die Hände wickeln – die Hände geöffnet lassen - die Handrücken zeigen dabei nach außen
 - Wer kein Theraband zur Verfügung hat, der nimmt in jede Hand eine Wasserflasche (0.5 L)
 - Die Arme sind gebeugt und zeigen nach vorne, der Ellenbogenwinkel beträgt ca. 90°, die Oberarme sind am Körper angelegt
 - Beide Unterarme soweit wie möglich – und falls vorhanden - gegen den Widerstand des Bandes nach außen ziehen, die Oberarme bleiben am Körper
 - Die Schulterblätter dabei zur WS ziehen, die Schultern nicht anheben
 - Die Endposition kurz. halten, dann langsam zurück in die Ausgangsposition.
- Wiederholungen: 3 Durchgänge je 15x. dazwischen 30-60 Sek. Pause.

7. Dehnen des musculus Piriformis

- Gerader Sitz auf Hocker oder Stuhl mit fester Sitzfläche
- Rechtes Bein auf dem linken Oberschenkel ablegen
- Die rechte Hand fixiert das rechte Knie
- Die linke Hand liegt unter der Ferse des rechten Beins und drückt sie sanft nach oben
- Die Wirbelsäule gesteckt halten, das Gewicht auf die rechte Gesäßhälfte verlagern und den Oberkörper sanft nach vorne neigen
- Diese Position 30 Sek. halten, dann Beinwechsel.
Wiederholungen: 3x jede Seite.