

**1. Das Herz-Kreislauf – System in Schwung bringen, Verbesserung des Gleichgewichts**

- Hüftbreiter Stand, in jede Hand eine 0,5 l Wasserflasche
- Einen Arm nach vorne schwingen, der andere Arm schwingt nach hinten
- Nach 10 Sek. wechseln und beide Arme vor dem Körper nach links und rechts außen schwingen, dann wieder wechseln
- Bei den Schwungbewegungen sanft in den Kniekehlen wippen
- Nach 30 Sek. 5-8 Schritte nach vorne gehen (je nach Platz) und dann wieder zurück zum Ausgangspunkt begeben.

**Achtung: Bei der Bewegung nach vorne und hinten bewegen wir uns wie auf einer gedachten Linie und die Ferse hat dabei immer Kontakt mit den Zehen.**

- Wechsel nach 30 Sek., dann wieder mit den Armen schwingen.  
Gesamtdauer: 3 Minuten.

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

- Im Stand oder gerader Sitz auf Hocker / Stuhl
- Leichte Schrittstellung, die Zehen des vorderen Fußes 10x zum Spann nach oben ziehen, dann wieder locker lassen und Beinwechsel
- 3 Punkt- Belastung des Fußes, die Ferse zuerst bewusst aufsetzen, dann zusätzlich den Großzehballen und von dort unter Beibehaltung der Druckpunkte (Ferse / Großzehballen) über den Vorderfuß zum Kleinzehballen abrollen.  
In dieser Fußhaltung bleiben und zusätzlich dann das Knie des vorderen Beines nach außen schieben bis das Knie exakt über dem Spann steht (physiologische Beinachse), kurz halten, dann Beinwechsel. Beide Übungen 2-3 Minuten.
- Einen Tennisball oder einen Faszienball unter den Fuß legen und dann langsam und systematisch den ganzen Fuß abrollen.
- Dauer: Jeder Fuß 2-3 Minuten.
- **Hinweis: Bei der Feststellung eines Schmerzpunktes unter dem Fuß, dort bleiben und 2-3 Minuten langsam in kreisförmigen Bewegungen diesen Triggerpunkt mit dem Ball bearbeiten.**

**3. Kräftigung der Bein-, Gesäß- und der tiefen Rückenmuskulatur**

Übung 1

- Hüftbreiter Stand, die Beine sind leicht gebeugt
- Bauchnabel ist eingezogen, die Spannung halten
- Die Oberarme liegen am Oberkörper, der Ellenbogenwinkel ca. 90°
- 20-30 Sek. schnelle und kurze Hackbewegungen durchführen

Übung 2 für Fortgeschrittene

- Hüftbreiter Stand auf einem gerollten Handtuch
- Gesäß nach hinten schieben, die Knie dabei beugen, als ob man sich auf einen Stuhl setzen würde
- Bauchnabel einziehen, Oberkörper gerade lassen, der Hals bleibt lang
- Die Arme stark beugen – ca. 90°, die Handteller zeigen zueinander, die Oberarme bleiben am Oberkörper
- 20-30 Sek. kurze und schnelle Hackbewegungen durchführen.
- Wiederholungen: 3 Durchgänge je 20-30 Sek.

#### 4. Kräftigung der Rückenstreckmuskulatur, der Schultermuskulatur und Mobilisation der Wirbelsäule

- Grätsche in der Schrittstellung, Theraband unter den vorderen Fuß, das Bein ist leicht gebeugt, beide Hände greifen das Band, die Arme sind gestreckt
- Der Oberkörper ist ca. 45° über dem vorderen Bein gebeugt
- Aufrichten mit einer Rotation des Oberkörpers zum hinteren Bein, vorderes Bein wird dabei gestreckt, das hintere Bein stark gebeugt,
- Beide Arme nach oben über den Kopf führen und kurz halten, der Blick folgt der Bewegung.
- Wiederholungen: 3 Durchgänge, jede Seite 15x.

#### 5. Kräftigung des Deltamuskels

##### Übung 1

- Hüftbreiter Stand, beide Füße stehen auf einem Theraband
- Beide Hände greifen seitlich neben dem Körper je ein Ende des Bandes
- Die leicht gebeugten Arme – Ellenbogenwinkel ca. 170° - seitlich nach oben in die Waagrechte ziehen und kurz halten, zurück in die Ausgangsposition, erneuter Beginn
- **Beachten:** Die Schultern dürfen dabei nicht hochgezogen werden, die Schulterblätter gehen zur Wirbelsäule.

##### Übung 2

- Hüftbreiter Stand, jede Hand hält eine Tüte oder Jutebeutel
- mit individuellem Gewicht befüllen und so erschweren
- Die weitere Durchführung ansonsten wie oben.
- Wiederholungen: 3 Durchgänge je 15x

#### 6. Kräftigung des Subscapularis

- Theraband in Höhe Ellenbogen befestigen – z. B. Türklinke
- Stand seitlich - z. B. zur Türklinke – stehen und mit der zugewandten Hand das Band greifen
- Der Arm wird gebeugt, Ellenbogenwinkel ca. 90°, der Handrücken zeigt nach hinten
- Zug vor die Körpermitte, der Oberarm bleibt am Oberkörper, Handrücken zeigt nach vorne
- Wiederholungen: 3 Durchgänge je 15x jeder Arm.

#### 7. Mobilisation der Schultermuskulatur und des nervus medianus

- Hüftbreiter Stand, die Handteller aneinanderlegen
- Mit den Armen vor dem Körper 3- 4x eine „senkrechte 8“ drehen im Wechsel mit einer „waagrecht 8“
- Den Oberkörper stabil halten, keine Rotationsbewegungen.
- Wiederholungen: 3 Durchgänge je 30 Sek.

#### 8. Mobilisation der seitlichen Rumpfmuskulatur, der Wirbelsäule und Verbesserung des Lungenvolumens

- Seitlage links, das untere Bein ist gestreckt, das obere Bein ca. 90° gebeugt (Hüftwinkel), die linke Hand fixiert das Knie auf dem Boden
- Ein kleines Kissen unter die Rippen legen, um die Seitneigung der WS zu verstärken
- Den rechten Arm gestreckt neben dem Kopf nach hinten – oben führen, der Handrücken zeigt dabei zum Boden
- Wiederholungen: Jede Seite 1x, 1-22 Minuten diese Position halten