

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

### 1. Das Herz-Kreislauf -System in Schwung bringen, Gleichgewichtsverbesserung

- 10 Sek. auf der Stelle laufen bei individuellem Tempo, dann
- Kleiner Ausfallschritt nach links und dort 10 Sek. laufen, zurück in die Ausgangsposition
- Kleiner Ausfallschritt nach rechts und dort 10 Sek. laufen, zurück in die Ausgangsposition
- Kleiner Ausfallschritt nach hinten und dort 10 Sek. laufen, zurück in die Ausgangsposition
- **Beachten:** Die Arme bewusst immer gegengleich mitbewegen
- Großer Ausfallschritt nach vorne, das linke Bein vom Boden abheben und 5 Sek. ruhig stehen, dann zurück in die Ausgangsposition
- Seitlicher Ausfallschritt links, das rechte Bein vom Boden abheben und 5 Sek. ruhig stehen, dann zurück in die Ausgangsposition
- Seitlicher Ausfallschritt rechts, das linke Bein vom Boden abheben und 5 Sek. ruhig stehen, dann zurück in die Ausgangsposition
- Großer Ausfallschritt nach hinten, das rechte Bein vom Boden abheben und 5 Sek. ruhig stehen bleiben und dann wie oben von vorne beginnen.
- Wiederholungen: 3 Durchgänge „laufen wie oben“, abwechselnd mit dem Einbeinstand.

### 2. Aktivierung und Stimulation der Fußsohlenmuskulatur (ohne Schuhe)

#### Übung 1

- Hüftbreiter Stand, die Füße bewusst mit den 3 Punkten (Ferse, Großzehenballen, Kleinzehenballen) aufsetzen
- Aus dieser Position den Vorfuß zum Körper und die Ferse zum Vorfuß ziehen **ohne** dabei die Zehen zu krallen, der Spann hebt sich dabei leicht nach oben
- Diese Spannung 5 Sek. halten, dann lösen.
- Wiederholungen: 6 Durchgänge

#### Übung 2

Tennisballmassage, langsam und systematisch den ganzen Fuß abrollen  
Dauer: Jeden Fuß 2-3 Minuten.

### 3. Kräftigung der Schienbeinmuskulatur

- Aufrechter Sitz auf einem Stuhl (vorderer Bereich der Sitzfläche), die Füße parallel stellen, die Knie ca. 90° beugen, die Hände liegen auf den Oberschenkeln
- Mit den Füßen – abwechselnd links / rechts - so schnell wie möglich trommeln.  
**Beachten:** Das Tempo 30 Sek. halten, dann kurze Pause  
Wiederholungen: 3 Durchgänge.

### 4. Kräftigung der Rückenstrecker und des Infraspinatus, Verbesserung der Rumpfstabilität

- Leichte Grätsche, der Oberkörper ist ca. 45° gebeugt, ein Arm ist gestreckt vor dem Körper, in der Hand eine Wasserflasche, die andere Hand stützt sich auf dem Oberschenkel ab.
- Den gestreckten Arm beugen und nach oben auf Kopfhöhe ziehen, der Handrücken zeigt in der Endposition nach hinten. Der Blick / Kopf folgt der Bewegung, der Rumpf bleibt stabil.
- Wiederholungen: 3 Durchgänge jede Seite 15x.

### 5. Kräftigung der Bein – und Gesäßmuskulatur

- Ausfallschritt nach vorne, beide Beine werden stark gebeugt, die Füße zeigen dabei nach vorne, die Arme entweder gegengleich bewegen oder zur Stabilisierung zur Seite strecken. Die Hände können aber auch auf die Hüfte gelegt werden (schwieriger).  
**Beachten:** Das Knie darf nicht nach innen bzw. außen kippen.

- Das vordere Bein wieder zurück in die Ausgangsstellung setzen und ohne Pause erneuter Ausfallschritt.

Wiederholungen: 3 Durchgänge, jedes Bein 12 - 15x.

## **6. Kräftigung der tiefliegenden Rumpfmuskulatur, Transversus, Beckenboden etc.**

### Übung 1, Ansteuerung des Beckenbodens

- Rückenlage, **physiologische Lordose halten**, das Kreuzbein ist aufgelegt, die Arme liegen lang neben dem Körper mit dem Handrücken auf dem Boden
- Mit der Vorstellung, dass alle Körperöffnungen geschlossen werden müssen, den Unterbauch - vom Schambein beginnend - nach innen ziehen, diese Bauchspannung halten, 4- 5 Atemzüge natürlich weiter atmen, dann entspannen, 4-5x wiederholen.

### Übung 2,

- Rückenlage wie oben, beide Beine beugen, Knie – und Hüftwinkel ca. 90°
- Bauchspannung wie oben beschrieben halten und dann langsam mit der Ausatmung abwechselnd ein Bein absenken und mit der Ferse kurz den Boden berühren

Wiederholungen: 3 Durchgänge je 15x.

## **7. Kräftigung der Abduktoren, der tiefen Rumpfmuskulatur, Verbesserung des Gleichgewichts**

- Hüftbreiter Stand auf einem Theraband, das überkreuzte Band greifen, die Hände liegen auf den Oberschenkeln, die Handrücken zeigen nach vorn.
- Bauchspannung herstellen, mit der Ausatmung das Gewicht auf das rechte Bein verlagern, das linke Bein gegen den Widerstand des Bandes nach außen drücken und 5 Sek. halten oder 5 Sek. wippen

Wiederholungen: 3 Durchgänge, jedes Bein 15x.

## **8. Dehnen des Lenden-Darmbeinmuskels (Iliopsoas)**

- Halber Kniestand, das Knie liegt auf einem Kissen, der Oberkörper ist aufgerichtet
- Physiologische Lordose halten – eine Hand zur Kontrolle an die LWS legen - und dann langsam das Becken des hinteren Beins eindrehen und nach vorne schieben - der Hüftwinkel wird dabei größer – und diese Position 30-60 Sek halten.

Wiederholungen: Jede Seite 3x.

## **9. Mobilisation der Schultergelenkmuskulatur**

- Hüftbreiter Stand, Oberkörper aufgerichtet, beide Hände auf Brusthöhe halten – die Schultern sind nicht angehoben – ein Handrücken zeigt zum Körper, der andere nach vorne,
- Einen Arm nach vorne strecken, den anderen Arm beugen (im Wechsel), dann beide Arme nach vorne schieben (Handteller zeigen nach vorne)
- Dann beide Arme zur Seite schieben, die Handteller zeigen nach außen,
- Die Arme wieder zusammenführen, die Handteller zeigen zueinander
- Erneuter Beginn s. oben.

Wiederholungen: 3 Durchgänge, je 30 -60 Sek.