

Ausgabe 6

Verantwortlich für den Inhalt: Roland Klein

Verantwortlich für die Technik: Alexander Hartung

1. Das Herz-Kreislauf – System in Schwung bringen

- Auf der Stelle marschieren (20 Sek.)
- Ausfallschritt nach links und den rechten Fuß an das linke Bein ranstellen, beide Arme schwingen dabei mit, dann sofort Ausfallschritt nach rechts und den linken Fuß an das rechte Bein ranstellen (20 Sek.)
- Einbeinstand, beide Arme und das freie Bein schwingen vor – und zurück (jedes Bein 10 Sek.)
- Dauer: 5 Minuten

2. Kräftigung der Fußgelenk – und Wadenmuskulatur, Verbesserung des Gleichgewichts

- In eine weite Grätsche gehen, die Beine sind gebeugt und die Fußspitzen zeigen nach außen, die Knie stehen über dem Spann, die Hände liegen auf den Oberschenkeln
- Bauchnabel einziehen (Rumpfspannung halten)
- Gleichzeitig mit der Ausatmung beide Fersen vom Boden abheben und 3-5 Sek. halten dann wieder zurück in die Ausgangsposition und erneuter Beginn
- Wiederholungen: 2-3 Durchgänge, je 10x.

3. Dehnen der Wadenmuskulatur und der Achillessehne

- Schrittstellung, den Fußballen des hinteren Fußes auf ein dickes Buch stellen
- Das vordere Bein langsam beugen bis der Dehnungsreiz in der Wade zu verspüren ist
- Diese Position 30 Sek. halten, dann Beinwechsel
- Wiederholungen: Jedes Bein 2-3x, je 30 Sek.

4. Kräftigung der Kniegelenkmuskulatur / Verbesserung der Bewegungsfähigkeit bei Beschwerden wie Arthrose, Bändererkrankungen, Rheuma etc.

- Rückenlage, 1 Bein ist gebeugt, der Fuß steht auf dem Boden, das andere Bein ist gestreckt
- Unter das Knie des gestreckten Beins ein Kissen legen
- Den Fuß des gestreckten Beins maximal anziehen (die Ferse hebt sich dabei vom Boden ab) und das Knie gleichzeitig fest in das Kissen pressen
- Diese Spannung 5 Sek. halten, dann kurze Pause und erneuter Beginn.
- Wiederholungen: 2-3 Durchgänge, jedes Bein 10x.

5. Kräftigung der Adduktoren und der schrägen Bauchmuskulatur

- Seitlage, der Kopf liegt in der Hand des unteren Armes, die obere Hand stützt vor der Brust
- Beide Beine gestreckt anheben, das obere Bein in dieser Position halten, das untere Bein 10 Sek. langsam auf und ab bewegen, dann beide Beine ablegen, kurze Pause und erneuter Beginn
- Wiederholungen: 2-3 Durchgänge, jede Seite 1 Minute.

6. Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur und Balancetraining

- Aufrechter Sitz auf Stuhl im vorderen Bereich der Sitzfläche, die Hände vor die Brust legen
- Rechten Fuß vorne aufsetzen, den linken Fuß mit dem Fußballen hinten aufsetzen
- Aufstehen, den Oberkörper aufgerichtet lassen und dann im Einbeinstand rechts 3 Sek. ruhig stehen bleiben, dann wieder absetzen und erneuter Beginn

- Wiederholungen: 3 Durchgänge jedes Bein 15x.

7. Kräftigung der tiefen Rumpfmuskulatur, Verbesserung der Körperwahrnehmung

Übung 1 / Ansteuerung des Beckenbodens

- Rückenlage, **physiologische Lordose halten**, die Arme liegen lang neben dem Körper, Handrücken auf dem Boden
- Den Unterbauch nach innen ziehen - der Bauchnabel wird dabei eingezogen - diese Spannung halten und 4 – 5 Atemzüge normal weiteratmen, dann entspannen
- Diese Vorübung 4 – 5x wiederholen

Übung 2

- Rückenlage wie oben, beide Beine beugen (Hüft – und Kniewinkel ca. 90°)
- Rumpfspannung - wie oben beschrieben - halten
- Die Schulterblätter vom Boden abheben und mit der Ausatmung eine Ferse bis dicht über dem Boden absenken und das Bein ohne Bodenkontakt strecken
- Mit der Einatmung das Bein wieder zurück in die Ausgangsposition bringen und dann mit dem anderen Bein die Übung fortsetzen
- **Beachten:** Die Schulterblätter haben während der Übung keinen Bodenkontakt, der Hals bleibt lang, das Kinn **nicht** zur Brust ziehen.
- Wiederholungen: 3 Durchgänge je 10-15x

8. Kräftigung der hinteren diagonalen Streckmuskulatur

- Bauchlage, die Arme und Beine strecken
- Die Stirn leicht vom Boden abheben, Kinn in Richtung Brustbein ziehen, der Hals bleibt lang
- Rumpfspannung aufbauen und dann einen Arm und das diagonale Bein vom Boden abheben und gleichzeitig 15x auf und ab bewegen
- Kurze Pause und dann Arm / Beinwechsel
- Wiederholungen: 3 Durchgänge, jede Seite 15x.

9. Kräftigung des supraspinatus / des infraspinatus, Schultergelenkstabilisation

- Jede Hand hält eine Wasserflasche, die Arme sind gebeugt, 90° Ellenbogenwinkel, 90° Schultergelenk, die Handrücken zeigen zur Decke
- Die Unterarme im Wechsel in die Senkrechte bringen, der Handrücken zeigt in der Endposition nach hinten, das Handgelenk ca. 180°
- **Beachten:** Schultern nicht anheben, die Schulterblätter zur WS ziehen
- Wiederholungen: 3 Durchgänge je 15x

10. Verbesserung der Kopfdrehfähigkeit

- Hüftbreiter Stand, die Arme hängen locker neben dem Körper
- Langsam den Kopf so weit wie möglich nach rechts zur Seite drehen und sich den äußersten zu sehenden Punkt merken, dann den Kopf wieder zurück in die Ausgangsposition drehen
- Die Augen für 5 Sek. schließen und sich vorstellen, dass der Kopf weiter gedreht werden kann, dann die Augen öffnen und den Kopf wieder nach rechts drehen, jetzt muss der Kopf weiter gedreht werden können
- Wiederholungen: Jede Seite 2 bis 3x.