

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

1. Das Herz- Kreislauf-System in Schwung bringen

- Das linke Knie 10x so hoch wie möglich nach oben bringen, dann das rechte Knie 10x
- Hüftbreiter Stand, die Arme nach vorne schwingen und dabei gleichzeitig die Fersen vom Boden abheben und das Gewicht auf die Fußballen verlagern (20 Sek.)
- Aufrechter, hüftbreiter Stand, dann zügig das linke Bein nach hinten setzen und gleichzeitig den linken Arm nach oben schwingen
- Zurück in die Ausgangsposition und dann das rechte Bein nach hinten setzen und den rechten Arm nach oben schwingen (20 Sek.)
- Dauer: 5 Minuten.

2. Kräftigung der Fußgelenk – und Wadenmuskulatur

- Aufrechter Stand, die Füße hüftbreit stellen, die Finger auf eine Rückenlehne legen
- Langsam die Fersen so hoch wie möglich anheben, das Gewicht auf die Zehenballen verlagern und die höchste Position kurz halten
- Zurück in die Ausgangsposition gehen, dann die Fußballen so weit wie möglich vom Boden abheben und kurz halten
- **Beachten:** Immer im Wechsel arbeiten, aufrecht stehen bleiben, Hüfte gestreckt halten
- Wiederholungen: 3 Sätze 10-15x.

3. Kräftigungsübung für die Knie bei Erkrankungen des Kniegelenks

- Bauchlage, ein Kissen unter die Knie legen, die Bein sind ca. 90° gebeugt
- Rumpfspannung herstellen und halten, die Stirn liegt auf dem Boden
- Die Beine überkreuzen, dann mit Druck und Gegendruck versuchen, die Fersen in Richtung Gesäß zu ziehen, wobei der Kniewinkel aber **nicht verändert** werden soll
- Diese Spannung 5 Sek. halten, dann kurze Pause und Beinwechsel
- Wiederholungen: 2 Durchgänge jede Seite 5 – 7x.

4. Kräftigung der Abduktoren

- Im Stand den linken Fuß etwa eine Fußlänge hinter das rechte Bein stellen, die Arme sind gebeugt vor der Brust oder eine Hand stützt bei Bedarf an einer Wand /Tisch
- Das linke gestreckte Bein langsam nach außen schwingen - die Fußspitzen zeigen leicht nach innen – und **ohne abzusetzen** wieder zurück in die Ausgangsposition, dann erneuter Beginn (30 Sek.), Beinwechsel
- Wiederholungen: 3 Durchgänge jedes Bein.

5. Kräftigung des vierköpfigen Oberschenkelmuskels (quadriceps femoris)

- Hüftbreiter Stand, die Füße leicht nach außen drehen, beide Hände halten einen auf dem Boden stehenden Stab zur Stabilisation des Gleichgewichts
- Rumpfspannung herstellen, halten und dann langsam mit der Ausatmung in die Hocke gehen, das Becken dabei nach hinten ziehen
- Diese Position kurz halten und dann wieder zurück in die Ausgangsposition
- **Beachten:** Der Rücken bleibt gerade (kein Hohlkreuz), die Knie bleiben über den Füßen
- Wiederholungen: 3 Durchgänge je 15x.

6. Mobilisation des Nervensystems der Wirbelsäule und des Ischiasnervs

- Sitz im Langsitz auf dem Boden, die Beine sind gestreckt
- Das linke Bein über das rechte Bein legen, die rechte Hand greift das linke Handgelenk und zieht den Arm nach schräg rechts unten außen, gleichzeitig wird der Oberkörper dabei langsam nach vorne gebeugt
- Bei normaler Atmung diese Position 30 Sek. halten, wobei der Zug deutlich im unteren Bein zu spüren sein muss
- Dann Wechsel, rechtes Bein über das linke Bein legen, die linke Hand greift das rechte Handgelenk und der Zug erfolgt schräg links nach unten außen
- Wiederholungen: 3 Durchgänge jede Seite.

7. Kräftigung der Bauch- und Beckenmuskulatur (minimale Belastung der Nackenmuskulatur)

- Bankstellung einnehmen, wobei die Hände unter den Schultern liegen, die Ellenbogen sind leicht gebeugt, der Hals bleibt lang
- Rumpfspannung herstellen und halten
- Mit der Ausatmung das rechte Knie und die linke Hand fest in den Boden drücken und gleichzeitig versuchen zueinander zu ziehen **ohne dabei die Hand / Knieposition zu verändern**. Immer im Wechsel arbeiten (linkes Knie rechte Hand)
- Wiederholungen: 3 Durchgänge 10-15x.

8. Kräftigung des Kapuzenmuskels (trapezius) und der Rautenmuskeln (Rhomboiden)

- Bauchlage, beide Arme liegen gestreckt vor dem Körper, Fußspitzen auf dem Boden
- Den Kopf leicht anheben (Hals bleibt lang), die Hände aufeinander legen
- Rumpfspannung herstellen und halten
- Bei normaler Atmung kleine und langsame Kreisbewegungen mit beiden Armen und dicht über dem Boden durchführen (10 Sek.)
- Kurze Pause, dann erneuter Beginn.
- Wiederholungen: 3 Durchgänge, je 1 Minute

9. Ganzkörperkräftigung, Beinachsenstabilisierung, Verbesserung der Aufrichtung

- Schrittstellung, der vordere Fuß steht auf einem Theraband, der Oberkörper ist leicht gebeugt, die Hände fassen das gekreuzte Band vor den Oberschenkeln
- Rumpfspannung herstellen und halten
- Mit der Ausatmung den Oberkörper langsam aufrichten, die Arme mit einer Außenrotation (die Handrücken zeigen zur Seite) nach oben ziehen, gleichzeitig auch das hintere Bein nach oben-außen ziehen, kurz halten und dann zurück in die Ausgangsposition gehen
- Wiederholungen: 3 Durchgänge, jedes Bein 15x.

10. Mobilisation der Hals – Nackenmuskulatur

- Hüftbreiter Stand, die Arme hinter den Rücken bringen (eine Hand fasst das Handgelenk), die Schultern nach hinten- unten ziehen, Schulterblätter zur WS
- Das Kinn etwa parallel zum Boden halten und dann den Kopf langsam so weit wie möglich nach vorne schieben (Bildvorstellung Schildkröte) und 5 Sek. halten, dann den Kopf so weit wie möglich nach hinten ziehen ohne das Kinn abzusenken (Bildvorstellung Doppelkinn) und 5 Sek. halten
- Diese Spannung halten und dann langsam das Kinn nach unten in Richtung Brust ziehen (Bildvorstellung Dicker Hals) und 15 Sek. halten, dann kurze Pause
- Wiederholungen: 3-5x.