

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

**1. Das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen, den Knorpel aufpumpen**

- Karton / gestapelte Bücher etc. (Höhe ca. 20 cm) neben das linke Bein stellen und dann zügig mit dem linken Bein seitlich über das Hindernis steigen, den Fußballen aufsetzen und wieder zurück in die Ausgangsposition gehen (10x), dann Seitenwechsel
- Im Wechsel die Fersen zum Gesäß ziehen (20 Sek.)
- Hüftbreiter Stand, im ständigen Wechsel zügig die Fersen anheben, die Fußballen haben immer Bodenkontakt (20 Sek.), die Arme schwingen mit
- Wiederholungen: 3- 5 Minuten.

**2. Kräftigung und Mobilisation der Fuß-, Knie- und Hüftgelenkmuskulatur (bei Arthrose)**

Übung 1

- Sitz auf dem Boden, die Beine gestreckt halten
- Ein Bein etwas anheben, den Fuß im Gelenk anziehen und das gestreckte Bein nach außen / innen bewegen, der Fuß wird dabei ebenfalls nach außen / innen gedreht
- Wiederholungen: 3 Durchgänge, jedes Bein 15x

Übung 2

- Rückenlage, die Arme liegen längs neben dem Körper, Handrücken auf dem Boden
- Die Beine vom Boden abheben und in der Luft Rad fahren 15 Sek. vorwärts, dann 15 Sek. rückwärts
- Wiederholungen: 3 – 5 Durchgänge je 30 Sek.

**3. Kräftigung der Bein-, Gesäß – und unteren Rückenmuskulatur**

Übung 1

- Aufrechter Stand (bei Gleichgewichtsproblemen eine Hand an die Wand / Stuhllehne)
- Das rechte Bein nach hinten schwingen, den Oberkörper dabei aufrecht halten
- In der höchsten Position des Beines den Fuß strecken
- Wiederholungen: 3 Durchgänge jedes Bein 15x.

Übung 2

- Unterarmkniestütz, 1 Bein deutlich unter den Rumpf ziehen, das andere Bein beugen (Kniewinkel ca. 90°) und dann langsam so weit wie möglich nach oben schieben (Fußsohle zeigt zur Decke) bis die Hüfte maximal gestreckt ist
- Kurz halten, gebeugtes Bein ohne Bodenkontakt absenken und erneuter Beginn
- Wiederholungen: 3 Durchgänge jedes Bein 15x.

**4. Kräftigung des langen Rückenstreckers, Schulter – und Nackenmuskulatur**

- Bauchlage, den rechten Arm nach vorne strecken, die linke Hand liegt mit dem Handrücken im LWS-Bereich
- Mit der Ausatmung den rechten Arm, das linke Bein und die Stirn vom Boden abheben, der Hals bleibt dabei lang,
- Im ständigen Arm- und Beinwechsel die Übung durchführen
- Wiederholungen: 3 Durchgänge, je 10x.

### 5. Mobilisation des unteren Rückens

- Hände auf einen Tisch / Stuhllehne legen, die Arme strecken, den Oberkörper etwa parallel zum Boden absenken, die Beine sind leicht gebeugt
- Langsam das Becken so weit wie möglich nach hinten ziehen und in der Endposition dann zusätzlich die Beine strecken (Dehnung verstärken), der Hals bleibt lang
- Diese Position 45-60 Sek. halten
- Wiederholung 2-3x.

### 6. Kräftigung des Trapezius, der Rhomboiden und der Abduktoren

- Gerader Sitz auf Stuhl mit Lehne oder Hocker an die Wand stellen
- Theraband von oben (Spann) um den Fuß legen, das Band kreuzen und die Enden hinter den gebeugten Beinen in Höhe der Oberschenkel greifen
- Die Füße etwas vom Boden abheben (oder nur leichter Bodenkontakt mit den Fersen) und dann die Beine grätschen. Gleichzeitig werden die leicht gebeugten Arme mit einer Außenrotation nach hinten-unten gezogen, Handrücken zeigt nach hinten, Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen, kurz halten, dann zurück in die Ausgangsposition und erneuter Beginn
- Wiederholungen: 3 Durchgänge je 15x.

### 7. Kräftigung des Supraspinatus und des Deltamuskels

- Hüftbreiter Stand auf dem Ende eines Therabandes, die linke Seite bleibt lang
- Die linke Hand greift das Band (lange Seite) in Oberschenkelhöhe und zieht das Band mit einer Außenrotation nach oben
- Der Handrücken zeigt in der Endposition zum Boden, die Schulter nicht anheben
- Wiederholungen: 3 Durchgänge jeder Arm 15x.

### 8. Mobilisation der Fingergelenkmuskulatur (bei Arthrose)

- Geöffnete Hand in Kopfhöhe halten, die Fingerspitzen zeigen zur Decke und sind so weit wie möglich nach hinten gebogen
- Langsam die Finger (ohne Daumen) einrollen und die Fingerspitzen fest in die Handfläche drücken, dann zusätzlich den Daumen einrollen und vor die 4 Finger legen (Faust bilden)
- Mit dem Daumen beginnend die Faust öffnen und zurück in die Ausgangsposition
- Wiederholungen: 3 Durchgänge je 15x

### 9. Verbesserung der Haltung, Mobilisation der Schultergelenke

- Im Stand oder auf Hocker / Stuhl (gerader Sitz)
- Den linken Arm nach oben hinten anheben, Schultern unten lassen und dann den Arm so weit beugen, dass die Hand zwischen die Schulterblätter gelegt werden kann
- Die rechte Hand auf den linken Ellenbogen legen und ihn weiter hinter den Kopf ziehen und diese Position 30 Sek. halten, dann Armwechsel, der Hals bleibt lang,
- Wiederholungen: 2-3 Durchgänge je 30 Sek.