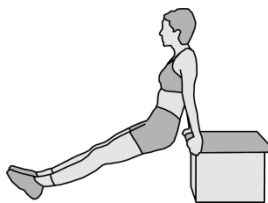
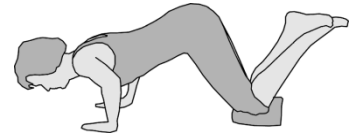


Übungskatalog – Teil 2:

Übungen zum Kräftigen

Kräftigen der Arm-Schultermuskulatur

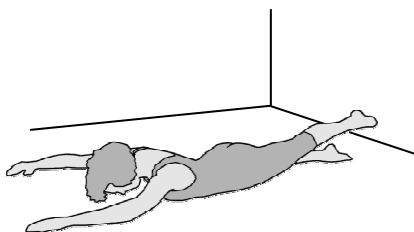
Vereinfachter Liegestütz: Im Vierfüßlerstand die Füße anheben und verschränken. Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten und die Hände leicht nach innen zeigen lassen. Den Oberkörper durch Beugung der Arme langsam absenken und nach vorne schieben, ohne dass der Rücken ins Hohlkreuz ausweicht.



Mit den Händen rücklings auf einen Kasten abstützen. Die Arme im Ellenbogen beugen, so dass sich das Gesäß in Richtung Boden bewegt. Kurz vor dem Boden die Arme wieder strecken und mit dem Oberkörper nach oben kommen. Die Intensität kann durch unterschiedliche Beinstellung variiert werden: Leichter ist es mit angewinkelten statt gestreckten Beinen. Je weiter die Füße in Richtung Kasten genommen werden, desto leichter wird die Übung.

Kräftigen der Brustmuskulatur

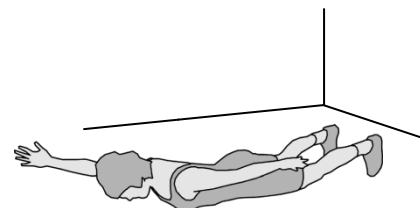
In aufrechter Position die Handflächen in Brusthöhe gegeneinander legen, so dass die Fingerspitzen der einen Hand zum Oberkörper und die der anderen Hand vom Körper wegzeigen. Die Ellenbogen werden nach außen gedreht. Dann die Hände fest gegeneinander drücken. Den Druck kurz halten und lösen im Wechsel.



Kräftigen der Rückenmuskulatur

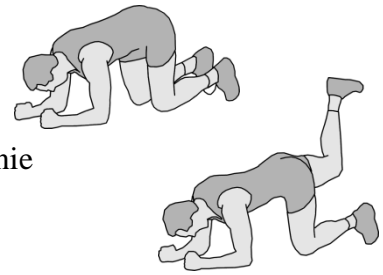
In Bauchlage die Arme und Beine ausstrecken und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Kopf leicht anheben mit Blick zum Boden. Je einen Arm und das Gegenbein vom Boden anheben. Immer im Wechsel.

In Bauchlage mit überkopf ausgestreckten Armen liegen. Die Fußspitzen werden aufgestellt. Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule leicht anheben und den Bauch sowie das Gesäß fest anspannen. Arme vom Boden anheben und im Wechsel immer einen Arm nach hinten und den anderen nach vorne ziehen.



Kräftigen der Gesäßmuskulatur

Im Vierfüßlerstand auf die Unterarme stützen und ein Bein angewinkelt mit der Ferse in Richtung Decke strecken (Zehenspitzen zum Schienbein anziehen), bis sich der hintere Oberschenkel auf gleicher Höhe zum Gesäß befindet. Dann das Knie wieder Richtung Boden senken und kurz vor dem Kontakt erneut mit der Ferse Richtung Decke ziehen.



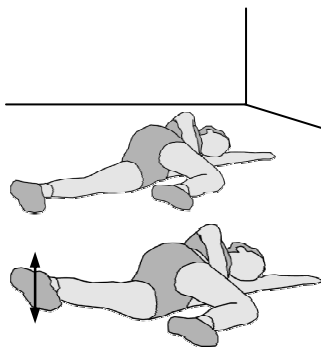
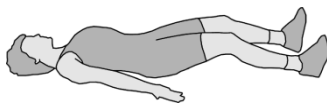
Lunges oder Ausfallschritt

Ein Bein ist vorne, das andere parallel und ggf. nach außen versetzt hinten, die Ferse des hinteren Beins bleibt oben. Beugung von beiden Knien max. 90°. Wobei das vordere Knie nicht über die Fußspitze geschoben werden soll.



Kräftigen der Oberschenkelrückseite

In Rückenlage lang ausgestreckt hinlegen und die Arme seitlich neben dem Körper mit dem Handrücken nach unten nehmen. Die Knie leicht anwinkeln, die Zehen zum Schienbein anziehen und die Fersen in den Boden drücken. Das Becken bleibt am Boden, die Arme werden nicht mit angespannt.



Kräftigen der inneren und äußeren Oberschenkel

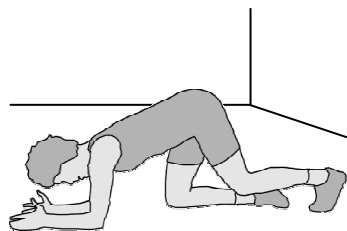
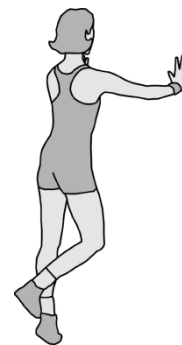
In Seitenlage das obere Bein im Hüft- und Kniegelenk beugen und vor dem unteren Bein auf den Boden ablegen. Das untere Bein ausstrecken und vom Boden abheben. Die Zehen des unteren Beines zum Schienbein anziehen, mit der Ferse voraus in Richtung Decke heben und zurück Richtung Boden senken. In entsprechender Weise die Übung auch mit dem anderen Bein durchführen.

Für die äußere Oberschenkelmuskulatur:

Die Übung wie oben andersherum durchführen: Das untere Bein ist angewinkelt und das obere wird gestreckt Richtung Decke bewegt. Die Hüfte bleibt gestreckt und zeigt nach vorne. In Rückenlage die Arme 45° neben den Körper ablegen und die Beine gestreckt bis zur Senkrechten anheben. Die Zehen zum Schienbein anziehen und die Beine max. grätschen und wieder zusammenführen. Hüftbeugung und Kniestreckung beibehalten und den unteren Rücken aktiv auf den Boden drücken.

Kräftigen der Wadenmuskulatur

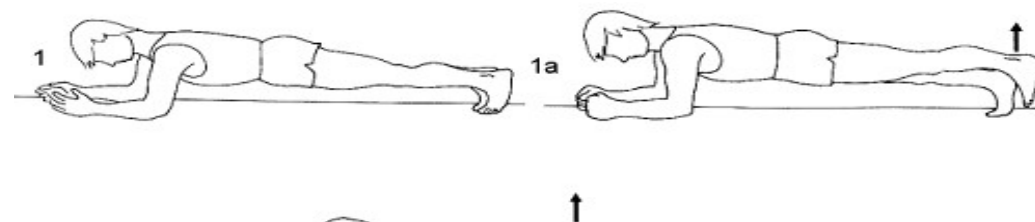
Mit den Händen an eine Wand stützen, ein Bein nach hinten leicht angewinkelt anheben und den Fuß auf den des Standbeines legen. Die Ferse des Standbeines anheben und senken. Die gleiche Übung auch mit dem anderen Bein durchführen.



Stabilisationsübungen für den Gesamtkörper

In die Unterarmstützposition gehen. Die Ellenbogen sind unter den Schultern, die Hände mit Daumen nach oben gestreckt und die Knie sind unter der Hüfte. Fußspitzen aufsetzen und die Knie und das Becken anheben. Im Wechsel ein Knie zum Boden führen, ohne das Gewicht auf diesen abzulegen.

Ganzkörperstabilisationsübung „Planke“



In die Unterarmstützposition (1) gehen und die Beine möglichst lang machen, so dass man sich nur auf die Zehenspitzen stützt. Dabei sollte der gesamte Körper eine Linie bilden, eben eine „Planke“.

Bei der zweiten Übung (1a) kommt noch mal eine Steigerung hinzu, in dem ein Bein wenige Millimeter vom Boden anhebt.

Übungen zum Dehnen

Dehnen und Mobilisieren der Hals-Nackenkulatur

Im Stand den Kopf langsam und kontrolliert vorbeugen und aufrichten, nach rechts und links drehen oder nach rechts und links neigen.



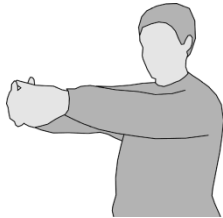
Im Stand den Kopf zu einer Schulterseite neigen und den gegengleichen Arm bei angezogener Hand in Richtung Boden drücken.



Im Stand an eine Wand, die Arme auf Schulterhöhe anwinkeln und die Ellenbogen langsam nach hinten ziehen. Vorsicht: nicht ins Hohlkreuz gehen, Bauch leicht einziehen und das Gesäß anspannen.

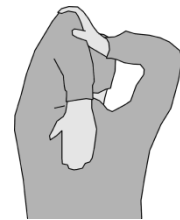
Dehnen der Arm-Schultermuskulatur

Einen Arm im Ellenbogen beugen, mit der Gegenhand fassen und vor dem Körper zur Gegenseite ziehen. Schultern und Hüfte bleiben frontal.

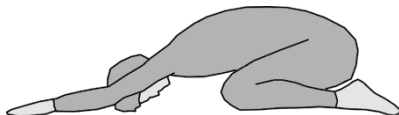


Die Hände verschränkt auf Schulterhöhe vor dem Körper ausstrecken und die Handinnenflächen nach außen drehen. Durch leichten Zug der Arme nach vorne (Bauch leicht einziehen) werden die Schulterblätter auseinander gezogen und gedehnt.

Eine Hand zwischen die Schulterblätter legen. Der Gegenarm fasst den Ellenbogen und drückt den Arm nach hinten unten bis eine Spannung an der Oberarmrückseite spürbar ist – kurz halten. Dann Armwechsel. Vorsicht: Nicht ins Hohlkreuz gehen!



Eine Kutscherhaltung im Sitzen einnehmen. Die Beine werden hüft breit auseinander gehalten, die Ellenbogen stützen auf den Knien und der Oberkörper wird langsam nach vorne geneigt, bis die Dehnung im unteren Rückenbereich spürbar ist.



Dehnen der Rückenmuskulatur, oberer Bereich

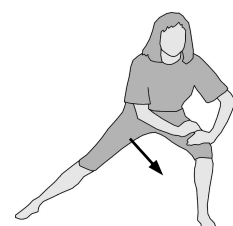
Im Fersensitz den Oberkörper durch langsames Abrollen auf die Oberschenkel ablegen. Die Arme nach vorne lang ausstrecken und den Rücken auseinander ziehen.



Rücklings zu einem Pezziball sitzen und den Oberkörper auf den Ball legen. Langsam nach hinten rollen, bis die Dehnung in der Rumpfvorderseite spürbar wird. Die Arme hängen seitlich entspannt herunter. Statt des Pezziballs kann man sich an eine Couch lehnen und die gestreckte Position nur halten.

Dehnung der inneren Oberschenkel

Im Stand ein Bein zur Seite ausgestreckt aufstellen und das andere Bein beugen, so dass der innere Oberschenkel des langen Beines in Richtung Boden gedrückt werden kann. Das Körpergewicht wird zur Seite des gebeugten Beines verlagert und die Hände stützen auf diesem auf. Dehnung kurz halten, dann Seitenwechsel.



Dehnen der Wadenmuskulatur

Zur Dehnung des kurzen Wadenmuskels in eine kleine Schrittstellung gehen und beide Beine leicht beugen. Das hintere Knie langsam Richtung Boden ziehen bis eine Spannung im unteren Wadenbereich spürbar ist. Dehnung kurz halten, dann Beinwechsel.



Zur Dehnung des langen Wadenmuskels in den Ausfallschritt gehen und das Gewicht nach vorne verlagern. Die Ferse des hinteren Beines zum Boden drücken bis die Dehnung in der Wade spürbar ist. Dehnung kurz halten, dann Beinwechsel.