

Hinweise zur Übungsausführung:

- Bei jeder Übung ist die Grundspannung (Rücken gerade, Bauch- und Gesäßspannung, Schulter tief ziehen) einzuhalten!
- Auf gleichmäßige Atmung achten! Keine Pressatmung!
- Bei akuten Schmerzen die Übung abbrechen!
- Belastungsgefüge so gestalten wie in unseren Praxisstunden. Intensitätssteigerung durch Erhöhung der Wiederholungszahl (10 - 30 Wdh. bei dynamischen Übungen) bzw. Erhöhung der Haltezeit (10 - 60 sec. bei statischen Übungen). Danach Intensitätssteigerung über die Anzahl der Sätze (3 - 6)

Koordination im Stand

Einbeinstand (EBS): Fußaußenkante mehr belasten, vorne haben alle Fußzehen mit der Unterlage Kontakt. Das Standbein ist leicht gebeugt und das Kniegelenk befindet sich senkrecht über dem Sprunggelenk (keine X- bzw. O-Beinstellung).

Varianten: Verschiedene Unterlagen, EBS aus Bewegung, offene / geschlossene Augen

Trainingsziel: Verbesserung der Beinachse und des Gleichgewichts

Kraft im Stand

Kopfwiderstand: Bei aufrechter Haltung werden mit der Hand verschiedene Widerstände (hinten, rechts, links) am Kopf gesetzt.

Varianten: Sitz, Einbeinstand, verschiedene Unterlagen

ACHTUNG: Widerstände von vorne sind nicht erlaubt

Trainingsziel: Kräftigung der halswirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur

Kraft in Seitenlage

Seitstütz: In Seitenlage befinden sich Schultern, Becken und Knie in einer Linie. Der gesamte Körper bildet somit eine Gerade. Der Ellenbogen befindet sich stützend unter der Schulter und die Kniegelenke sind in 90° Winkelstellung gebeugt. Nun wird das Gesäß von der Unterlage abgehoben.

Variante: Seitstütz mit gestreckten Beinen

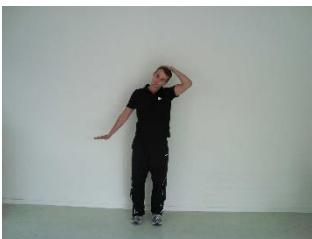
Trainingsziel: Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Mobilisation

Kopfdrehen: Den Kopf sehr langsam nach rechts und links bis an das Bewegungsende drehen.

Variante: Kopf nach rechts und links zur Seite neigen

Trainingsziel: Verbesserung der Beweglichkeit des Kopfes

Dehnungen

Trapeziusdehnung: Den Kopf mit der linken Hand in Seitneigung nach links bis an das Bewegungsende führen. Anschließend den rechten Arm fußwärts schieben und diese Position halten. Die Übung wird zu beiden Seiten durchgeführt.

Variante: Der Kopf wird zur Seite geneigt und gleichzeitig zur Gegenseite gedreht

Trainingsziel: Dehnung der Kapuzenmuskels



Dreh-Dehn-Lagerung: In Seitenlage wird das untere Bein gestreckt und das obere Bein so stark als möglich angewinkelt. Der oben liegende Arme wird mit Drehung im Oberkörper diagonal über Kopf geführt und dort gehalten.

Trainingsziel: Dehnung der Brustmuskulatur

Beckenbodenübungen in Rückenlage

- Sitzbeinhöcker zusammenziehen und lösen
- Steißbein nach rechts/links zu den Sitzbeinhöckern ziehen und lösen
- Steißbein zum Schambein nach oben ziehen und lösen
- Steißbein nach rechts/links kreisen
- Steißbein und Sitzbeinhöcker in die Mitte des von ihnen gebildeten Dreiecks ziehen und lösen
- Steißbein und Sitzbeinhöcker in die Mitte des von ihnen gebildeten Dreiecks ziehen, den dadurch gebildeten Punkt zum Bauchnabel nach oben ziehen und lösen

Varianten: Übungen im Sitzen oder im Stand durchführen