

Hinweise zur Übungsausführung:

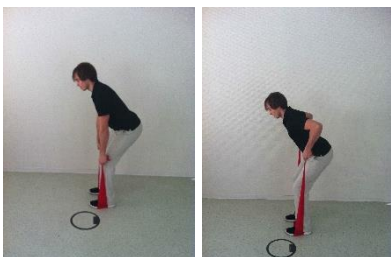
- Alle Übungen werden im aktiven Stand durchgeführt. Die Füße sind dabei hüftbreit aufgestellt und die Knie leicht gebeugt. Der Rücken ist gerade und das Gesäß leicht nach hinten unten verlagert.
- Bei jeder Übung sind die Grundspannung (Rücken gerade, Bauch- und Gesäßspannung, Schulter tief ziehen) und die saubere Beinachse einzuhalten!
- Auf gleichmäßige Atmung achten! Keine Pressatmung!
- Bei akuten Schmerzen die Übung abbrechen!
- Belastungsgefüge so gestalten wie in unseren Therapieeinheiten. 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)



Dorsalpull: Die in Schulterhöhe befindlichen Arme werden parallel hinter den Körper geführt.

ACHTUNG: Die Fixation des Therabands im Türrahmen erfolgt mit einem Tennisball. Es ist darauf zu achten, dass die Tür während der Übung nicht von einer zweiten Person geöffnet werden kann. Das Becken bei der Übung nicht nach vorne schieben.

Trainingsziel: Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur



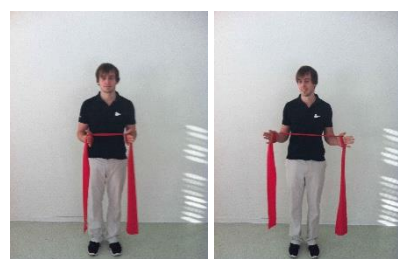
Rudern in Vorlage: Die Arme werden im Ellenbogengelenk so gebeugt, dass sich die Ellenbogen nach hinten oben bewegen. In der Endstellung befinden sich die Hände etwa auf Höhe des Bauchnabels.

Trainingsziel: Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur sowie der Schulterblattfixatoren



PNF in Vorlage: Die Arme befinden sich hängend in Parallelstellung vor dem Körper. Das Theraband befindet sich in X-Position. Nun beide Arme gestreckt in V-Position nach oben führen, so dass die Daumen in Endstellung nach hinten zeigen.

Trainingsziel: Kräftigung der Rumpf- und Rückenmuskulatur



Außenrotation: Die am Körper eng anliegenden Arme werden in 90° Position angewinkelt. Anschließend werden die Unterarme gleichzeitig auseingeführt. Oberarm und Ellenbogen halten dabei weiterhin Berührung mit dem Körper.

Trainingsziel: Kräftigung der Außenrotatoren



Crunches: Der Rücken liegt komplett auf dem Boden, die Beine sind aufgestellt. Nun den Oberkörper anheben bis der Schultergürtel leicht vom Boden gelöst ist. Oberkörper wieder senken, aber nicht ganz ablegen.

ACHTUNG: Der Nacken bleibt bei der Übung lang (Doppelkinnposition).
Variante: Beine in die Stufenlagerung bringen. **Trainingsziel:** Kräftigung der geraden Bauch-muskulatur



Hüftgelenkbeugung: Sie befinden sich in Schrittstellung und führen dann das hintere Bein nach vorne oben in die Sprinterstellung, anschließend das Bein wieder nach hinten in die abgebildete Ausgangstellung zurückbringen.

Trainingsziel: Kräftigung der Hüftbeugemuskulatur



Hüftgelenkabduktion: Das Schwungbein seitlich vom leicht gebeugten Standbein abspreizen und wieder zurückführen. Der Oberkörper bleibt dabei stabil und die Bewegung erfolgt nur aus dem Hüftgelenk.

ACHTUNG: Das Schwungbein dabei nicht nach außen bzw. innen drehen. **Trainingsziel:** Kräftigung der Beinabspreizer



Bridging: Der Rücken liegt komplett auf dem Boden und die Arme sind seitlich neben dem Körper abgelegt. Bei hüftbreit aufgestellten Beinen wird nun das Gesäß vom Boden abgehoben. Der gesamte Körper bildet dabei eine Linie.

Variante: Das Becken wird Wirbel für Wirbel von der Unterlage abgehoben und wieder abgelegt.

Trainingsziel: Kräftigung der Rumpfmuskulatur