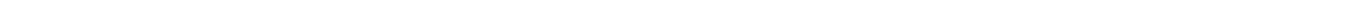




PHYSIO+FIT
THERAPIEZENTRUM BLENDER



Aufwärmen

Ausweichen mit Band wechselseitig



Bemerkungen:

Minibands um Oberschenkel legen. Side-Step (Seitwärtsschritt) nach rechts und links machen. Oder rechts und links kombinieren.



Sätze:

Wiederh.:

Hampelmann



Bemerkungen:

Aus dem Parallelstand abwechselnd in den Grätschstand und zurück springen, dabei die Arme oben zusammenführen oder über dem Kopf in die Hände klatschen. Tempo sollte individuell so gestaltet sein, dass die Übung einem lockeren Aufwärmen gerecht wird.



Sätze:

Wiederh.:

Unterkörper

Ausfallschritt zur Seite mit Kniebeuge



Bemerkungen:

Aufrechter, schulterbreiter Stand, Miniband knapp oberhalb der Knie platzieren. Knie leicht beugen, Gesäß etwas nach hinten verschieben, Fußspitzen zeigen nach vorn. Mit rechtem Fuß einen großen Schritt zur Seite machen und in tiefe Kniebeuge kommen. Knie bleiben auf Höhe oder hinter Fußspitzen, Rücken gestreckt. Schritt wieder schließen und in aufrechten Stand kommen. Mit gleichem Bein fortfahren.



Sätze:

Wiederh.:

Bein-Abduktion in SL



Bemerkungen:

RECHTS

Miniband knapp oberhalb der Knie platzieren, in die SL kommen, Knie und Hüftgelenke 90° anwinkeln, beide Hüftknochen zeigen gerade nach vorne. Hand des oberen Armes stützt vor dem Körper auf Boden ab, Kopf liegt auf ausgestrecktem unteren Arm. Das obere Bein gebeugt nach oben ziehen, ohne dass Füße Kontakt verlieren. Knie absenken ohne abzulegen, Bewegung wiederholen.



Sätze:

Wiederh.:

Bein-Abduktion in Seitlage



Bemerkungen:

LINKS

Miniband knapp oberhalb der Knie platzieren, in die SL kommen, Knie und Hüftgelenke 90° anwinkeln, beide Hüftknochen zeigen gerade nach vorne. Hand des oberen Armes stützt vor dem Körper auf Boden ab, Kopf liegt auf ausgestrecktem unteren Arm. Das obere Bein gebeugt nach oben ziehen, ohne dass Füße Kontakt verlieren. Knie absenken ohne abzulegen, Bewegung wiederholen.



Sätze:

Wiederh.:

Beckenheben in RL, mit Miniband am Knie



Bemerkungen:

Miniband knapp oberhalb der Knie platzieren, in RL kommen, Füße aufstellen, Arme neben Körper ablegen. Gesäßmuskulatur aktivieren und Becken anheben, bis Oberkörper und Oberschenkel in einer Linie. Wieder absenken ohne Gesäß anzulegen, Bewegung wiederholen.



Sätze:

Wiederh.:

1. Supersatz

Crunches (klassisch)



Bemerkungen:

In Rückenlage Füße aufstellen, die Fußsohlen flach auf dem Boden. Abstand zwischen den Beinen maximal hüftbreit. Hände berühren mit den Fingerspitzen rechts und links den Kopf, Ellbogen zeigen zur Seite. Kopfposition ist neutral, Blick nach schräg oben gerichtet. Kopf und Schultern vom Boden lösen, Nase zieht zu den Knien. Während dieser Bewegung ausatmen. Bei der Einatmung wird der Oberkörper wieder bis kurz über dem Boden abgesenkt und der nächste Crunch ausgeführt. Kopf- und Armstellung bleiben während der ganzen Übung unverändert. Lediglich der Oberkörper bewegt sich.



Sätze:

2

Wiederh.:

10

Crunch diagonal, Arme gestreckt



Bemerkungen:

RL mit aufgestellten Füßen, Medizinball vor Brust halten. Oberkörper vom Boden lösen, diagonal nach oben anheben, dabei Arme mit Ball lang nach vorne ausstrecken. Position kurz halten, Oberkörper wieder absenken, Übung zur gleichen Seite wiederholen.



Sätze:

2

Wiederh.:

10

2. Supersatz

Unterarmseitstütz statisch (Seitplanke)



Bemerkungen:

Unterarmstütz in Seitlage, Beine überkreuzt und ausgestreckt. Füße auf der jeweils unteren Kante aufgesetzt. Die Hüfte wird nach oben gehoben, so dass der Körper von Kopf bis Fuß auf einer Linie ist. Die Endposition wird je nach Vorgabe gehalten (statische Übung).



Sätze:

Wiederh.:

Unterarmstütz (Planke)



Bemerkungen:

Unterarmstütz in BL. Ellbogen unter den Schultern, Blick zum Boden gerichtet. Füße zusammen, mit Zehenspitzen auf dem Boden. Bei der Durchführung wird der Bauch angespannt und das Becken angehoben, bis sich der Körper von Kopf bis Fuß auf einer Linie befindet. Die Position wird statisch für mehrere Sekunden gehalten, ohne dass das Becken absinkt. Dann die Ausführung wiederholen.



Sätze:

Wiederh.:

Rücken

Hyperextensions



Bemerkungen:

BL, Beine schulterbreit öffnen, Fußrücken drücken in Boden. Fingerspitzen beider Hände seitlich an Kopf legen, Ellbogen zeigen nach außen. Kopf und Oberkörper vom Boden anheben und wieder absenken. Übung mehrmals wiederholen.



Sätze:

Wiederh.:

Dehnen

Bauchdehnung in BL



Bemerkungen:

In BL Stirn auf Matte legen, Beine sind so ausgestreckt, dass die Füße mit dem Spann aufliegen. Hände setzen rechts und links neben dem Körper auf, Fingerspitzen sind auf Schulterhöhe, Ellbogen zeigen nach hinten. Oberkörper hebt vom Boden ab und zieht zur Decke, Arme gehen in eine leichte Streckung, Ellbogen bleiben angewinkelt. Position einige Sekunden halten.



Sätze:

30 sek

Beinbeuger-Dehnung, sitzend



Bemerkungen:

Langsitz, Arme hängen locker neben dem Körper. Linkes Bein vom Boden lösen, Fuß mit der Sohle an die rechte Oberschenkel- oder Knieinnenseite legen, Knie zeigt nach außen. Rechte Fußspitze zur Nase ziehen, beide Hände fassen übereinander auf das rechte Knie. Oberkörper zieht zum rechten Oberschenkel. Position einige Sekunden halten und die Seite wechseln.



Sätze:

30 sek

Wiederh.:

pro Bein

ISG Mobilisation



Bemerkungen:

RL, Knie zum Oberkörper ziehen. Beide Beine zu einer Seite kippen, Arme nach rechts und links ausstrecken. Position einen Moment halten, dann Seite wechseln.



Sätze:

30 sek

Wiederh.:

pro Seite

Piriformis & Abduktoren-Dehnung



Bemerkungen:

RL, Füße aufstellen und Knie anwinkeln. Linken Fuß vom Boden lösen und auf das rechte Knie legen. Dann wird der rechte Fuß vom Boden gelöst, beide Hände umfassen die Rückseite des rechten Oberschenkels und ziehen das Bein aktiv zum Oberkörper. Linkes Knie zeigt so weit wie möglich nach außen, damit eine Dehnung des Piriformis erfolgen kann. Position einige Sekunden halten und die Seite wechseln.



Sätze:

30 Sek

Wiederh.:

pro Bein