

**Ausgabe 2**

Verantwortlich für den Inhalt Roland Klein

Verantwortlich für die Technik Alexander Hartung

**1. Das Herz-Kreislauf – System in Schwung bringen**

- Ein Bein nach vorne, zur Seite und nach hinten schwingen – den Fußballen dabei kurz aufsetzen - dann neben dem Standbein absetzen und Beinwechsel.  
Dauer jeweils 15 Sek.
- Anschließend linkes Knie hochziehen und gleichzeitig den rechten Ellenbogen zum Knie führen. Wechsel rechtes Knie und linken Ellenbogen zusammenbringen  
Dauer jeweils 15 Sek., beide Übungen im ständigen Wechsel (nach 15 Sek.)
- Gesamtdauer: 3 Minuten.

**2. Verbesserung der Fußstabilität und des Gleichgewichts, Kräftigung der Wadenmuskulatur**

- Hüftbreiter Stand und dann langsam das Gewicht auf die Fußballen verlagern, die Fersen so weit wie möglich vom Boden abheben und kurz halten
- Deutlich spürbarer Kontakt mit dem Großzehengelenk
- Keine Ausweichbewegung durch Gewichtsverlagerung auf den äußeren Vorderfuß.
- Bei Gleichgewichtsproblemen mit einer Hand an der Wand abstützen oder einen Stock benutzen.
- Wiederholungen: 3 Durchgänge je 15x, dazwischen 1 Minute Pause

**3. Kräftigung der Kniegelenk umspannenden Muskulatur**

- Gerader Sitz auf Hocker oder Stuhl mit fester Sitzfläche
- Ein dickes Buch zwischen die Füße klemmen
- Die Hände auf die Oberschenkel legen
- Die Beine anheben, maximal strecken, 5 Sek. halten, dann zurück in die Ausgangsposition gehen und ohne Pause erneut beginnen.
- Wiederholungen: 3 Durchgänge je 1 Minute, dazwischen 30 Sek. Pause.

**4. Kräftigung des breiten Rückenmuskels**

- Bauchlage, die gestreckten Arme nach vorne bringen, kein Bodenkontakt, die Handrücken zeigen zur Decke
- Bauchnabel einziehen, Gesäßmuskulatur anspannen, diese Spannung halten und dann mit der Ausatmung die gestreckten Arme mit einer Innenrotation nach hinten zum Gesäß führen, die Daumen zeigen in der Endposition zueinander
- Die Stirn ist dabei leicht vom Boden abgehoben, der Hals bleibt lang
- Kurz halten und dann zurück in die Ausgangsposition begeben und ohne Pause erneut beginnen.
- Wiederholungen: 3 Durchgänge je 1 Minute, dazwischen 1 Minute Pause.

**5. Kräftigung der ventralen Rumpfstabilisatoren**

**Übung 1**

- Unterarmstütz vorwärts, Bauchnabel einziehen, Gesäßmuskulatur anspannen
- Den gestreckten Körper hochdrücken (180°), der Hals bleibt lang, in der Verlängerung der Wirbelsäule, normale Atmung, keine Pressatmung!
- Diese Position 10-15 Sek. halten, dann langsam zurück in die Ausgangsposition und kurze Pause (max. 10 Sek.)
- Wiederholungen: 8 Durchgänge.

### Übung 2 / für Fortgeschrittene

- Ausführung wie oben, nur 1 Bein abheben und diese Position 20 Sek. halten
- Die Hüfte gestreckt (180°) lassen
- 10 Sek. Pause, dann Beinwechsel
- Wiederholungen: 3 Durchgänge jede Seite.

### **6. Kräftigung der (Rotatorenmanschette / Infraspinatus)**

- Linke Hand hält Theraband auf Höhe des Brustbeins
- Rechte Hand greift vor dem Oberkörper, der Handrücken zeigt dabei nach vorne
- Aus dieser Position wird der rechte Arm mit einer Außenrotation – gegen den Widerstand des Bandes - nach hinten-unten gezogen
- Der Oberarm bleibt dabei am Oberkörper.
- Wiederholungen: 3 Durchgänge, jede Seite. je 15x

### **7. Mobilisation der Schultermuskulatur, des nervus medianus und des nervus radialis**

#### Übung 1

- Hüftbreiter Stand, rechter Arm befindet sich auf Kopfhöhe, der Ellenbogenwinkel ca. 150°, Handrücken zeigt zur Decke
- Mit dem Arm ein großes S schreiben, Innen- und Außenrotation des Armes beachten (der Handrücken zeigt dabei abwechselnd zur Decke, zum Boden und wieder zur Decke)
- Im ständigen Wechsel rechts / links arbeiten und die Bewegung vorwärts und rückwärts ausüben.
- Wiederholungen: 3 Durchgänge je 30 Sek.

#### Übung 2

- Hüftbreiter Stand, beide Arme nach vorne strecken, überkreuzen und die Handteller aneinanderlegen, die Finger verschränken
- Die gestreckten Arme langsam nach unten und oben bewegen, wobei die Schultern **nicht** angehoben werden sollen.
- Wiederholungen: 3 Durchgänge je 30 Sek.

### **8. Mobilisation der Nackenmuskulatur und der seitlichen Halsmuskulatur**

- Gerader Sitz auf Hocker oder Stuhl mit fester Sitzfläche
- Die linke Hand greift unter die Sitzfläche und zieht die linke Schulter dabei nach unten
- Den Kopf zur rechten Seite abkippen und dann langsam eindrehen, das Kinn dreht zur rechten Schulter
- Zusätzlich das Kinn langsam zur Brust absenken
- Die rechte Hand geht in Richtung des Hinterkopfes und massiert von oben nach vorne - unten die gedehnte Halsmuskulatur
- Dauer ca. 30 Sek., dann Seitenwechsel.
- Wiederholungen: Jede Seite 2- 3x, je 30 Sek.

### **9. Mobilisation des musculus iliopsoas**

- Tiefe Schrittstellung, das Schienbein des vorderen Beins senkrecht halten
- Die Hüfte des hinteren Beins langsam und sanft nach vorne schieben und bei Bedarf etwas zum vorderen Bein eindrehen
- Das hintere Bein bleibt gestreckt, die Fußsohle auf dem Boden
- Diese Position 30 Sek. halten, dann Beinwechsel.
- Wiederholungen: Jede Seite 2-3x je 30 Sek.