

1. Das Herzkreislauf-System in Schwung bringen

- Laufen auf der Stelle (10 Sek.)
- Gestreckte Beine im Wechsel li / re zur Seite schwingen (jedes Bein 10x)
- Die Arme mit einer liegenden 8 vor dem Körper schwingen (10 Sek.)
- Mit einem Bein nach vorne über ein Hindernis (Bücher / Karton etc.) steigen – den Boden nur kurz mit dem Fußballen berühren – dann wieder zurück in die Ausgangsposition (10x links, 10x rechts)
- Dauer: 5 Minuten.

2. Kräftigung der Oberschenkel – und Gesäßmuskulatur

- Ausfallschritt, den hinteren Fuß mit dem Fußballen auf einen Stuhl legen
- Das vordere Bein so weit wie möglich beugen, das Becken dabei nach hinten ziehen
- **Beachten:** Der Rücken bleibt gerade, das Knie geht nicht über die Fußspitze
- Wiederholungen: 3 Durchgänge jedes Bein 10-15x

3. Dehnen der Oberschenkelvorderseite (quadrizeps)

- Festhalten an einer Wand oder an einer Stuhllehne, der Oberkörper ist aufgerichtet
- Ein Bein beugen, die freie Hand greift das Fußgelenk, das Standbein bleibt leicht gebeugt
- Die Ferse des zu dehnenden Beins langsam in Richtung Gesäß ziehen bis der Dehnungsreiz im vorderen Oberschenkel zu spüren ist, 20-30 Sek. halten.
- Wiederholungen: 3 Durchgänge jedes Bein.

4. Dehnen der ischiocruralen Muskulatur

- Ferse auf einen Stuhl stellen, die Fußspitze ist etwas nach innen gedreht, das Bein ist gestreckt, die Hände liegen locker auf dem Oberschenkel, der Standbeinfuß zeigt nach vorn
- Den geraden Oberkörper langsam nach vorne neigen bis der Dehnungsreiz in der Oberschenkelrückseite zu verspüren ist.
- **Hinweis:** Bei Knieschmerzen kann das Kniegelenk auch leicht gebeugt werden.
- Diese Position 20-30 Sek. halten, dann Beinwechsel
- Wiederholungen: 2 Durchgänge jedes Bein.

5. Kräftigung der Rückenstreckmuskulatur

- Bauchlage, ein Theraband in Schulterbreite in die Hände nehmen
- Rumpfspannung herstellen und halten
- Den Kopf etwa eine Faustbreite anheben, den Hals lang lassen
- Die Arme nach vorne strecken und 3 Sek. maximaler Zug nach außen, zusätzlich 1 Bein anheben und 3 -5 Sek. halten.
- Die Arme 3x beugen / strecken, dann wieder 3-5 Sek. maximaler Zug nach außen und gleichzeitig das andere Bein vom Boden abheben.
- Wiederholungen: 3 Durchgänge, je 15x.

6. Kräftigung der geraden und schrägen Bauchmuskulatur

- Bauchlage, die Beine beugen, Rumpfspannung herstellen
- Mit der Ausatmung die Schulterblätter vom Boden abheben, den Rumpf nach links drehen, die gebeugten Beine kippen nach rechts, beide Hände drücken 3 Sek. gegen eine imaginäre Last, die LWS bleibt dabei auf dem Boden
- Zurück in die Ausgangsposition und dann den Rumpf nach rechts drehen, die Beine nach links kippen und mit den Händen wieder Druck ausüben.

- Wiederholungen: 3 Durchgänge, jede Seite 5 -10x.

7. Mobilisation der Lendenwirbelsäule und des Beckenrings

- Rückenlage, die Beine sind gestreckt, die Arme liegen gestreckt neben dem Körper
- Im ständigen Wechsel jeweils ein Bein aus der Hüfte so weit wie möglich nach unten schieben, die Hüfte der Gegenseite wird dabei nach oben gezogen
- Wiederholungen: 2 - 3 Durchgänge je 1 Minute.

8. Verbesserung der Rumpffrotation

- Schrittstellung, linkes Bein ist vorne der Fuß ist leicht nach außen gedreht, das Knie ist gebeugt, das hintere Bein ist gestreckt und bildet mit dem Oberkörper eine Linie
- Die linke Hand liegt am Hinterkopf, die rechte Hand im LWS – Bereich (Beckenkontrolle)
- Rumpfspannung herstellen und mit der Ausatmung den Rumpf nach links eindrehen, Kopf und der Blick folgen der Bewegung, Becken nicht eindrehen, die Beine bleiben fixiert
- Mit der Einatmung wieder zurück in die Ausgangsposition, dann erneuter Beginn
- Wiederholungen: 2 -3 Durchgänge je 10-15x.

9. Verbesserung der Wirbelsäulenaufrichtung

- Beide Füße stehen etwa hüftbreit auf einem Theraband, die Hände halten das Band bei einem 90° Ellenbogenwinkel vor dem Körper, die Handrücken zeigen nach außen
- Die Knie sind leicht gebeugt, das Becken ist etwas nach hinten gebracht, der Oberkörper bleibt gerade
- Rumpfspannung herstellen und mit der Ausatmung die Arme zur Decke strecken und kurz halten, der Hals bleibt lang, dann zurück in die Ausgangsposition
- Wiederholungen: 3 Durchgänge, je 15x.

10. Kräftigung der Schultermuskulatur

Übung 1

- Beide Arme im 90° Ellenbogenwinkel vor die Schultern bringen, die Handteller zeigen zueinander, die Oberarme parallel zum Boden halten
- Rumpfspannung herstellen und mit der Ausatmung langsam die gebeugten Arme so weit wie möglich nach hinten bringen, die Schulterblätter dabei zur WS ziehen, die Schultern nicht anheben, kurz halten und dann zurück in die Ausgangsposition
- Wiederholungen: 2 Durchgänge je 15x.

Übung 2

- Die Arme 90° beugen, die Arme zeigen nach vorne, die Handteller zueinander, die Ellenbogen liegen am Körper
- Mit der Ausatmung beide gebeugten Arme mit Außenrotation so weit wie möglich nach hinten ziehen und kurz halten, die Handteller zeigen zur Decke, die Ellenbogen bleiben am Oberkörper, die Schulterblätter an die WS bringen. Mit der Einatmung wieder zurück in die Ausgangsposition.
- Wiederholungen: 2 Durchgänge je 15x.

11. Mobilisation der Brustmuskulatur und der Schultergelenke, Kräftigung des oberen Rückens

- Sitz auf einem Stuhl im vorderen Bereich der Sitzfläche, beide Hände greifen die Seiten der Rückenlehne, die Arme sind gestreckt, der Hals bleibt lang
- Mit der Ausatmung den Brustkorb nach oben ziehen, die Schultern und die Schulterblätter nach hinten- unten bringen und diese Position 30 Sek. halten.
- Wiederholungen: 2-3 Durchgänge.