



Allgemeine Hinweise zum Übungsprogramm

Kräftigung:

- Die ausgewählten Übungen sind speziell auf die festgestellten Defizite abgestimmt
- Die angegebenen Übungen sollten immer komplett durchgeführt werden
- Die Wiederholungsvorgaben bzw. Haltezeiten sind nur als Orientierung gedacht. Sollten die Vorgaben zu hoch oder zu niedrig sein gilt immer die Richtlinie: Übung so lange ausführen, bis eine deutliche muskuläre Ermüdung eintritt.

Dehnen:

- Dehnungen sollten immer am Ende des Trainings (bzw. nach den Kräftigungsübungen) oder in einer separaten Trainingseinheit durchgeführt werden (langes Dehnen vor der Belastung ist kontraproduktiv!)
- Die Dehnungsposition sollte lange gehalten werden (mindestens 30 Sekunden bis zu 2 Minuten)
- Es sollte ein deutlicher Dehnreiz (kein Schmerz!) in der zu dehnenden Muskulatur wahrgenommen werden. Lässt der Reiz nach, langsam die Dehnposition erweitern und erneut halten.
- Beim Dehnen sollte man sich bewußt entspannen. Die Atmung muss ruhig weiter laufen.
- Um eine Dehnung von verkürzten Strukturen zu erreichen, muss regelmäßig mindestens dreimal, besser fünfmal, pro Woche gedehnt werden.

Dehnung der Beinmuskulatur

Dehnungsposition:



Hüftbeugemuskulatur:

Ausfallschritt bzw.. Kanadierstellung, Ferse des vorderen Beins ist im Lot unter dem Knie. Das zu dehnende Bein mit dem Knie weit nach hinten aufsetzen. Hüfte nach vorne-unten schieben, der Oberkörper bleibt dabei ganz aufrecht. Dehnung im Bereich der „weißen Markierung“ spüren.

Haltezeit: ca. 60 sec. Wiederholungen: 2-3 (pro Seite)

Durchführung: beidseits links rechts

Häufigkeit: 3-5 mal pro Woche

Dehnungsposition:



Oberschenkelrückseite (Ischiocrurale Muskulatur):

Rückenlage, das zu dehnende Bein z.B. am Türrahmen oder an der Sprossenwand) aufstellen, das Knie bleibt leicht gebeugt, Fußgelenk bleibt entspannt (**nicht** die Fußspitze nach unten ziehen!!!), anderes Bein bleibt gestreckt liegen. Dehnung im Bereich der „weißen Markierung“ spüren (nicht in der Kniekehle!).

Haltezeit: ca. 60 sec. Wiederholungen: 2-3 (pro Seite)

Durchführung: beidseits links rechts

Häufigkeit: 3-5 mal pro Woche



Dehnung der Beinmuskulatur

Dehnungsposition:



Variation:



Oberschenkelvorderseite (Quadriceps):

Ausfallschritt bzw.. Kanadierstellung, Ferse des vorderen Beins ist im Lot unter dem Knie. Das zu dehnende Bein mit dem Knie aufsetzen, Unterschenkel Richtung Gesäß ziehen bis die Dehnung im Bereich der „weißen Markierung“ wahrgenommen wird. Alternative: In Seitlage

Haltezeit: ca. 60 sec. Wiederholungen: 2-3 (pro Seite)

Durchführung: beidseits links rechts

Häufigkeit: 3-5 mal pro Woche

Dehnungsposition:



Gesäßmuskulatur:

Das zu dehnende Bein gewinkelt auf den Boden legen, mit dem aufrechten Oberkörper nach vorne schieben bis die Dehnung im Bereich der „weißen Markierung“ wahrgenommen wird. Das andere Bein bleibt auf dem Boden liegen.

Haltezeit: ca. 60 sec. Wiederholungen: 2-3 (pro Seite)

Durchführung: beidseits links rechts

Häufigkeit: 3-5 mal pro Woche

Dehnung der Beinmuskulatur

Dehnung 1:



Dehnung 2:



Dehnungsposition:



Unterschenkel / Wadenmuskulatur:

Ausfallschritt , Körpergewicht ist auf das vordere Bein verlagert, Füße zeigen in einer Achse nach vorne, Ferse des hinteren Beines bleibt unbedingt auf dem Boden.

Dehnung 1: Hüfte nach vorne-unten schieben bis die Dehnung mehr im oberen Teil der Wade gefühlt wird (Nähe Kniekehle)

Dehnung 2: Knie nach vorne-unten schieben bis die Dehnung mehr im unteren Bereich der Wade gefühlt wird (Nähe Achillessehne)

Haltezeit: ca. 60 sec. Wiederholungen: 2-3

Durchführung: beidseits links rechts

Häufigkeit: 3-5 mal pro Woche

Oberschenkelinnenseite (Adduktoren):

Im Vierfüßlerstand auf die Ellbogen gestützt, Knie breit aufgestellt (Oberschenkel bilden ein „V“), Becken nach vorne unten drücken, bis sich eine deutliche Dehnung im Adduktorenbereich einstellt. Unbedingt auf aktive Bauchspannung achten (kein Hohlkreuz!!!)

Haltezeit: ca. 60 sec. Wiederholungen: 2-3

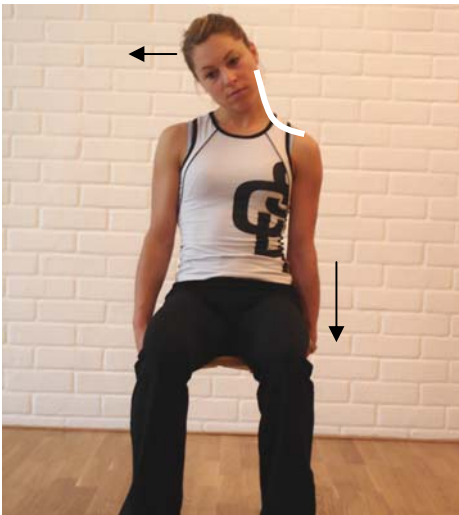
Häufigkeit: 3-5 mal pro Woche



Dehnposition:



Dehnposition:



Dehnung Schulter / Hals

Brustmuskulatur:

Den Arm weit nach hinten strecken und fixieren (Türrahmen, Sprossenwand etc.). Den Oberkörper dann nach vorne drehen bis sich eine Dehnung im Brust und Armbereich einstellt. Die Armposition (weiter oben oder weiter unten - Arm gestreckt oder im Ellbogen gebeugt) kann variiert werden

Haltezeit: ca. 60 sec. Wiederholungen: 2-3

Durchführung: beidseits links rechts

Häufigkeit: 3-5 mal pro Woche

Seitliche Halsmuskulatur:

Den Arm weit nach unten schieben (und eventuell an der Sitzfläche fixieren) damit die Schulter tief bleibt, der Kopf neigt sich langsam zur Gegenseite bis sich eine Dehnung im Bereich der seitlichen Halsmuskulatur einstellt (weiße Markierung).

Haltezeit: ca. 60 sec. Wiederholungen: 2-3

Durchführung: beidseits links rechts

Häufigkeit: 3-5 mal pro Woche

Dehnposition:



Körperdiagonale:

Ausgangsposition in Seitenlage; das obere Bein in der Hüfte ca. 90° anwinkeln, das Knie ist ebenfalls gebeugt; das untere Bein bleibt möglichst gestreckt liegen. Der Rumpf wird nach hinten gedreht (Schulter Richtung Boden!), der Arm wird dabei gleichzeitig nach hinten oben gestreckt, der Kopf schaut dem Arm nach. Diese Position halten. Die Dehnung sollte dabei in der äußeren/oberen Körperhälfte gespürt werden (Arm-Brust-seitl. Rumpf-Gesäß-äußerer Oberschenkel)

Haltezeit: ca. 60 sec. Wiederholungen: 2-3

Durchführung: beidseits links rechts

Häufigkeit: 3-5 mal pro Woche

Ausgangsposition:



Endposition:



Wirbelsäulenmobilisation

Brustwirbelsäule:

Rückenlage, Füße an die Wand stellen, mit dem Gesäß möglichst weit Richtung Wand rutschen; Handtuchrolle unter die BWS legen; HWS mit beiden Händen fest stützen, Kinn bleibt auf der Brust; Schultern über die Handtuchrolle langsam Richtung Boden bringen, bis ein leichtes Ziehen in der BWS verspürt wird, dann langsam wieder etwas hoch rollen; Procedere in dieser Position mehrmals wiederholen; anschließend Handtuchposition verändern (obere, mittlere, untere BWS).

Achtung: keine Bewegung in der LWS (Fixierung über stark gebeugte Hüfte!); keine Bewegung in der HWS (Fixierung über Hände – Kinn bleibt immer auf der Brust)

Gesamtdauer der Mobilisation: 3 bis 5 Minuten

Häufigkeit: 3-5 mal pro Woche

Lendenwirbelsäule:

Ausgangsposition Rückenlage, beide Füße aufstellen, Fersen nahe zum Gesäß, beide Knie bleiben zusammen. Die Arme abgespreizt auf den Boden legen. Aus dieser Position abwechselnd die Knie langsam nach rechts und links führen, dabei das Becken möglichst „aufdrehen“; die Schultern und der Kopf bleiben dabei fest auf dem Boden liegen

Gesamtdauer der Mobilisation: 1 bis 3 Minuten

Häufigkeit: 3-5 mal pro Woche

