



Aufwärmen

Auf der Stelle laufen für 30 Sekunden

©Physiotools



Aufwärmen

Laufen auf der Stelle für 30 Sekunden, dabei die Knie wenn möglich bis Hüfthöhe anheben.

©Physiotools



Aufwärmen

30 Sekunden "Hampelmann"

©Physiotools



©Physiotools

Kniebeuge - Squat

Stehen Sie aufrecht, die Füße etwas über hüftweit auseinander. Die Zehen zeigen nach vorne bzw sind leicht nach außen gedreht. Halten Sie den Brustkorb aufrecht und Wirbelsäule und Nacken in neutraler Position.

Gehen Sie in die Knie, als wollten Sie sich hinsetzen; bewegen Sie dabei die Arme ausgestreckt nach vorne. Drücken Sie sich in den Stand zurück, indem Sie die Ferse in den Boden stemmen, den Brustkorb aufrichten und die Hüfte strecken. (Knie nicht über Fußspitzen hinaus)

Hinweis:

- Halten Sie Hüfte, Knie und Zehen miteinander ausgerichtet; fallen Sie nicht ins Hohlkreuz.
- Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig auf dem ganzen Fuß.

45 Sekunden, dann 15 Sekunden Pause

Trizeps-Dip



©Physiotools

Sitzen Sie auf einer Bank, die Hände schulterweit auf der Sitzkante, die Ellbogen nach außen zeigend. Heben Sie das Gesäß von der Bank, bewegen Sie die Füße nach vorne und stützen Sie sich mit gestreckten Armen ab.

Senken Sie das Gesäß Richtung Boden, indem Sie die die Arme beugen, und drücken Sie sich dann wieder nach oben.

Hinweis:

- Die Schultern sollen sich nicht nach vorne oder Richtung Ohren bewegen.
- Der obere Rücken ist aktiv, der Rumpf aufrecht.

Wiederholen Sie 8 - 12 mal

Variante: Beine sind gestreckt

Liegestütz (vereinfacht), enge Handstellung



©Physiotools

Begeben Sie sich in den knienden Liegestütz, die Hände sind schulterweit oder enger aufgestellt, die Ellbogen zeigen nach hinten, und der Körper bildet eine gerade Linie.

Senken Sie kontrolliert den Brustkorb Richtung Boden. Drücken Sie sich dann zurück nach oben.

Hinweis: Halten Sie die Ellbogen dicht am Körper und die Unterarme so aufrecht wie möglich.

Wiederholen Sie 8 - 12 Mal

Variante: Beine sind gestreckt

Bergsteiger



©Physiotools

Gehen Sie in den Liegestütz.

Ziehen Sie jetzt abwechselnd ein Knie an, sodass der Fuß sich Richtung Hände bewegt. Halten Sie den Körper möglichst in einer geraden Linie.

30 Sekunden, dann Ende !!!

Fahrradfahren im Liegen



Liegen Sie auf dem Rücken, Hüfte und Knie auf 90 Grad angewinkelt, die Arme heben dem Körper.
Strecken und beugen Sie abwechselnd die Beine als würden Sie Fahrradfahren.
Hinweis: Ziehen Sie das Kinn an, und atmen Sie normal.
30 Sekunden

©Physiotools

Curl-up



Liegen Sie auf dem Rücken. Heben Sie die Beine so, dass Hüfte und Knie auf 90 Grad angewinkelt sind. Die Arme liegen neben dem Körper.
Rollen Sie den Oberkörper nach oben, heben Sie die Schultern vom Boden, und reichen Sie mit den Händen über Ihre Beine hinaus. Senken Sie den oberen Rücken kontrolliert auf den Boden.

Hinweis:

- Ziehen Sie das Kinn an
- Behalten Sie den 90-Grad-Winkel der Hüfte bei

Wiederholen Sie 8 - 12 Mal

©Physiotools

Schulterblatt Retraktion



Liegen Sie auf dem Bauch. Strecken Sie die Arme im rechten Winkel zum Körper aus, und winkeln Sie Ellbogen an, die Daumen zeigen nach oben.
Spannen Sie die Muskeln zwischen den Schulterblättern an und heben Sie die Arme. Die Ellbogen nicht über Schulterhöhe heben.
Entweder für 30 Sekunden halten oder 8-12 Mal die Daumen so weit es geht in Richtung Decke schieben.

©Physiotools

Rückenstreckung in Bauchlage (Supermann)



Liegen Sie auf dem Bauch, den Nacken in neutraler Position, die Arme über dem Kopf ausgestreckt. Ziehen Sie die untere Bauchmuskulatur ein.
Heben Sie ein Bein und den entgegengesetzten Arm, und halten Sie die Position.
Kehren Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück, und wiederholen dann die Übung auf der anderen Seite.

Hinweis: Konzentrieren Sie sich darauf, Arm und Bein möglichst lang zu strecken, statt sie so hoch wie möglich zu heben.

Wiederholen Sie 8 - 12 Mal

©Physiotools

Unterarmstütz



Schulter-, Hüft- und Sprunggelenk sollen eine Linie bilden. Tiefe Bauchmuskeln aktivieren (tiefes Ausatmen), Spannung halten.
Position 30 Sekunden halten.

Variante:

- Leichte Bewegung nach vorne und hinten
- Füße abwechselnd anheben

©FysioSporttis



Plank seitwärts

Liegen Sie auf der Seite, die Füße aufeinander. Der Oberkörper ist auf den Unterarm gestützt, die Schulter befindet sich über dem Ellbogen.

Heben Sie das Becken, und halten Sie die Position.



©Physiotools

Hinweis: Ihr Körper sollte eine gerade Linie bilden, wenn man ihn von vorne oder der Seite betrachtet.

Die Position für 30 Sekunden oder das Becken 8-12 Mal anheben und absenken. Beim Absenken das Becken nicht auf der Unterlage ablegen.

Variante: Arm anheben, oben liegendes Bein anheben oder oberen Arm unter dem Körper durchführen.



Vierfüßlerstand

Begeben sie sich in den Vierfüßlerstand (Knie unter der Hüfte, Hände unter der Schulter eingeordnet, Ellbogen nicht endgradig gestreckt)

Heben sie beide Knie wenige Zentimeter ab.

Halten sie die Position für 30 Sekunden.



©Physiotools



Ausfallschritte nach vorne

Stehen Sie mit den Füßen hüftweit auseinander.

Machen Sie einen weiten Schritt nach vorne, und gehen Sie in die Knie, so dass Ihr hinteres Knie den Boden berührt und die Hüfte voll gestreckt ist. Das Schienbein des vorderen Beines und der Rumpf sind aufrecht. Kehren Sie in den Stand zurück, indem Sie die Fersen in den Boden stemmen und Ihren Fuß zurück neben den anderen bringen.

Hinweis: Halten Sie Hüfte, Knie und Zehen beidseitig miteinander ausgerichtet. 8 - 12 Wiederholungen pro Seite.

Variante:

- Aufallschritt mit Kick oder direkter Wechsel mit Sprung

©Physiotools