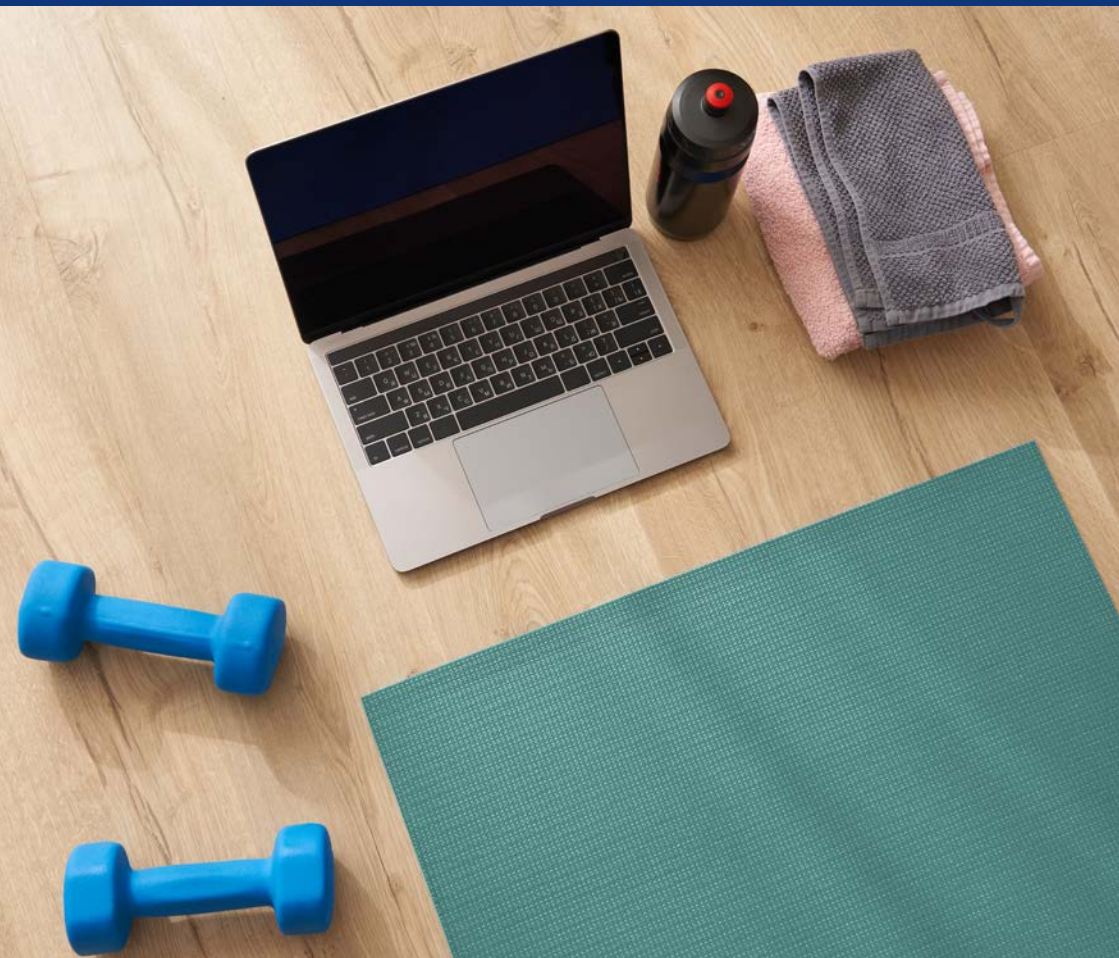
Übungsbroschüre

Stand: Februar 2026

www.pv.at



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Pensionsversicherungsanstalt (PVA)
Friedrich-Hillegeist-Straße 1, 1020 Wien
Telefon: +43 (0)5 03 03
Website: www.pv.at
E-Mail: pva@pv.at

Verlags- und Herstellungsort: PVA, Wien

Druck: PVA, Wien

Stand: Februar 2026, 1. Auflage

Titelbild: © istockphoto.com / Mariakray

Übungsabbildungen: © Christine Wurnig

Haftungsausschluss: Die bereitgestellten Inhalte dienen der allgemeinen Information. Eine Gewähr für Richtigkeit oder Vollständigkeit wird nicht übernommen. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen. Die Expert*innen der Pensionsversicherung können individuelle Fälle beurteilen und auf Fragen eingehen.

Inhalt

Grundlegende Informationen zum Übungsprogramm 3

Allgemeine Tipps 4

Auf- und Abwärmen 4

Stressfrei trainieren 4

Schlafen Sie ausreichend 4

Energie tanken 5

Aktivität langsam steigern 5

Ausgleich schaffen 5

Schmerzfreies trainieren 6

Variation ist der Schlüssel zum Erfolg 6

Nützen Sie den Alltag 6

Haltungsempfehlungen 7

Aktiver Stand 8

Aktiver freier Sitz 9

Rückenlage mit aufgestellten Beinen 10

4-Füßler-Position 10

Beweglichkeit 11

Faszientraining 12

Dehnen 26

Mobilisieren 42

Krafttraining 72

Trainingsempfehlung 73

Trainingsgeräte 74

Ausdauertraining 112

Reizsetzung im Ausdauertraining 114

Sehr geehrte Rehabilitand*innen,

willkommen zu Ihrer Rehabilitation in der PV!

Wir möchten Sie bestmöglich dabei unterstützen, wieder an Ihrem beruflichen und sozialen Leben teilhaben zu können. Unser gemeinsames Vorhaben wird es sein, Ihre Aktivitäts- und Funktionseinschränkungen zu verbessern, damit Sie im Alltag gut zurechtkommen.

Um dieses Ziel zu erreichen, haben wir Ihnen in dieser Broschüre Übungen für alle Körperregionen zusammengestellt. Dabei legen wir den Fokus auf Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Die für Sie empfohlenen Übungen sollen Sie nach Erlernen im Einzel- oder Gruppentraining selbstständig zu Hause durchführen.

Wir wünschen viel Spaß und viel Erfolg dabei!

Ihr Reha-Team

Grundlegende Informationen zum Übungsprogramm

Diese Broschüre dient als allgemeine Vorlage. Sie enthält eine Sammlung an ausgewählten Grundübungen und Trainingsempfehlungen, wie sie momentan in den Reha-Zentren der PV angewendet werden.

Gegebenenfalls werden Übungen in der Therapie für Sie abgewandelt und individuell angepasst, daher kann es zu Abweichungen von den in dieser Broschüre beschriebenen Übungsausführungen kommen. Diese für Sie abgewandelte Ausführung ist stets der allgemeinen Ausführung vorzuziehen!

Alle Übungen sollen im schmerzfreien Bereich durchgeführt werden!
Sollten bei den Übungen Schmerzen oder andere unerwünschte Symptome (Schwindel, Taubheitsgefühl etc.) auftreten, teilen Sie dies bitte **sofort** der*dem Therapeut*in mit!

Allgemeine Tipps

Auf- und Abwärmen

Absolvieren Sie vor jedem Training ein Aufwärmprogramm. Dieses sollte etwa 4–5 Minuten dauern und Ihren Körper aktivieren (z. B. am Stand laufen). So bereiten Sie Ihren Körper auf die kommende Belastung vor und mindern das Risiko einer Überlastung.

Am Ende der Trainingseinheit sollte der Kreislauf wieder heruntergefahren und der Körper somit beruhigt werden.

Stressfrei trainieren

Genießen Sie die Bewegung bzw. das Training, diese Zeit gehört nur Ihnen und dient Ihrem Wohlbefinden. Akzeptieren Sie, dass Ihre Belastungsfähigkeit nicht jeden Tag gleich ist. Hören Sie auf Ihren Körper und schalten Sie, wenn nötig, einen Gang zurück.

Schlafen Sie ausreichend

Die körperliche Leistungsfähigkeit wird durch Schlafmangel negativ beeinflusst. Zudem wird Ihre Motivation für das Training bei Müdigkeit reduziert. Während der Tiefschlafphase werden wichtige Regenerationsprozesse gestartet sowie neue Bewegungsabläufe verarbeitet und gefestigt.

Energie tanken

Versorgen Sie Ihren Körper vor, während und nach dem Training mit genügend Flüssigkeit und Energie.

Aktivität langsam steigern

Wenig Bewegung ist besser als keine Bewegung! Steigern Sie Ihre Aktivität langsam: Dauer vor Häufigkeit vor Intensität.

Ausgleich schaffen

Planen Sie Erholungsphasen ein! Regeneration ist wichtig für die Wiederherstellung der belasteten Funktionssysteme des Organismus, diese muss jedoch nicht immer passiv (z. B. Meditation, Entspannungsübungen etc.) sein, auch Bewegungsformen wie Dehnungsübungen oder lockeres Radfahren tragen als aktive Maßnahmen zur Regeneration bei.

Schmerzfreies Trainieren

Achten Sie auf ein Training im schmerzfreien Bereich!

Variation ist der Schlüssel zum Erfolg

Versuchen Sie, verschiedene Bewegungsabläufe in Ihren Trainingsplan einzubauen, indem Sie unterschiedliche Sportarten und Übungen durchführen.

Nützen Sie den Alltag

Bauen Sie Bewegung möglichst häufig in Ihren Alltag ein. Nehmen Sie öfter die Stiege statt den Lift. Benutzen Sie für alltägliche Besorgungen Ihr Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß. In Summe tragen all die kleinen Veränderungen zu einer Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit bei.

Haltungsempfehlungen

Aktiver Stand



Achten Sie beim Training auf folgende Empfehlungen für Ihre Haltung, auf die bei vielen Übungen verwiesen wird:

Aktiver freier Sitz



Rückenlage mit aufgestellten Beinen



4-Füßler-Position



Beweglichkeit

„Unter Beweglichkeit versteht man im sportmotorischen Sinne die Fähigkeit, vollständige Bewegungen akkurat und mit Präzision ausführen zu können. Sie wird über die Gelenkigkeit und die Dehnfähigkeit des menschlichen Körpers definiert und ist eine wichtige Grundlage für Erfolg im Sport."

(Döring, S. 2014)

Um die eigene Bewegungsfähigkeit optimal erhalten bzw. verbessern zu können, sollte das Durchführen von Mobilisationsübungen Ihren Alltag begleiten.

Eine Verbesserung der Beweglichkeit kann zum Beispiel durch statische und dynamische **Dehnungsübungen, Mobilisationsübungen** sowie **Faszientraining** und im besten Fall einer Kombination aus allen Bereichen erzielt werden.

Warum sollten Sie regelmäßig Ihre Beweglichkeit trainieren?

- muskulärer Ausgleich zu einseitigen Tätigkeiten im Alltag
- Ausgleich muskulärer Dysbalancen
- Reduktion des Muskeltonus (Muskelspannung)
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Vermeidung von Verletzungen
- bessere Versorgung der Gelenke mit Gelenksflüssigkeit

Faszientraining

Kurzinfo – Was sind Faszien?

Faszien sind dehnbare Strukturen, die den Bewegungsapparat, insbesondere die Muskulatur, umhüllen und für Stabilität und Beweglichkeit mitverantwortlich sind. Ihr netzförmiger Aufbau soll für Elastizität in alle Richtungen sorgen.

Sie haben Einfluss auf die Mechanik der Gelenke, die Muskulatur, die Organe, die Körperhaltung sowie das Schmerzempfinden. Die Strukturen der Faszien können durch unterschiedliche Ursachen (z. B. länger andauernde Ruhigstellung, Verletzungen, anhaltender Stress etc.) beeinträchtigt werden und an Elastizität verlieren.

Faszienrolle / -ball

Durch das Ausrollen mit einer Faszienrolle oder einem Faszienball wird die Durchblutung angeregt, es kommt zu einer schnelleren Regeneration und Muskelverspannungen lösen sich. Zudem wird die Beweglichkeit verbessert und Schmerzen gelindert. Bei der Verwendung eines Faszienballes kann der Druckaufbau punktuell stattfinden.



Faszienball



Faszienrolle

Tipps für die richtige Anwendung von Faszienrolle und -ball

» Beim Trainieren mit der Faszienrolle / dem Faszienball bewegen Sie Ihren Körper zur Rolle / zum Ball, die Rolle bzw. der Ball bleiben dabei nahezu in ihrer Ausgangsposition.
» Rollen Sie relativ langsam, gleichmäßig und großflächig – punktuelles „Ausharren" an empfindlichen Druckpunkten vermindert das Schmerzgefühl nach und nach.
» Pro Region mindestens 1 Minute bis maximal 3 Minuten rollen.
» Bei Verwendung eines Faszienballes rollen Sie den von Ihnen gewählten Bereich langsam mit kleinen Kreisbewegungen ab. Zur Intensivierung verbleiben Sie bis zu 90 Sekunden auf ihren typischen Spannungspunkten.
» Dosieren Sie den Druck so, dass Sie währenddessen ruhig und regelmäßig weiteratmen können.
» Personen, die Probleme haben, sich auf den Boden zu legen, können fast alle Übungen an der Wand oder auch mit Hilfe eines Hockers / einer Bank durchführen.
» Intensität: Wählen Sie die Intensität so, dass Sie den Druck gut tolerieren können, jedoch sollte er nicht über die Behaglichkeitsgrenze hinausgehen. Es dürfen kein Stress, Atemanhalten und / oder Gesichtsverzerren verursacht werden, psychische Entspannung ist vorrangig.
» Rollen Sie niemals über Gelenke, direkt an der Wirbelsäule oder den Schulterblättern.
» Versuchen Sie, alle Bewegungsmöglichkeiten des bearbeiteten Körperteils einzusetzen, um alle beteiligten Strukturen zu erreichen.

Übungen mit Faszienrolle / Faszienball

Beine

Wade

» Rollen Sie von der Ferse über Ihren Unterschenkel bis kurz vor die Kniekehle.

» Versuchen Sie, dabei auch die Innen- und Außenseite der Wade abzurollen, indem Sie Ihre Zehenspitzen nach innen und außen drehen.

» Sie können die Intensität beeinflussen, indem Sie ein Bein, beide Beine oder die Beine übereinandergeschlagen auf der Rolle ablegen.



Variante zweibeinig



Variante einbeinig

Unterschenkel Vorderseite

» Stellen Sie ein Bein auf der Matte ab und legen Sie den Unterschenkel des zweiten Beines auf die Rolle.

» Rollen Sie entlang der Außenkante des Schienbeines bis kurz vor Ihrem Knie.

» Falls dies zu intensiv ist, können Sie die Rolle mit Ihrer Hand über die Außenkante des Schienbeines bewegen.



Oberschenkel Vorderseite

» Stützen Sie sich in Bauchlage auf den Unterarmen ab und positionieren Sie die Faszienrolle knapp oberhalb des Knies.
» Rollen Sie entlang Ihres vorderen Oberschenkels.
» Starten Sie knapp über der Kniescheibe und rollen Sie bis zur Leiste nach oben.
» Verändern Sie anschließend Ihren Körperschwerpunkt so, dass Sie vermehrt auf der Innen- beziehungsweise Außenseite Ihrer Oberschenkelvorderseite rollen.



Oberschenkel-Rückseite

» Positionieren Sie sich im Langsitz und legen Sie die Faszienrolle knapp oberhalb Ihrer Kniekehle unter Ihren Oberschenkel.

» Rollen Sie entlang Ihres hinteren Oberschenkels bis zum Sitzbeinhöcker/Gesäß.

» Sie können die Intensität beeinflussen, indem Sie die Übung einbeinig oder beidbeinig ausführen.

» Achten Sie darauf, die inneren und äußeren Anteile Ihrer Oberschenkel-Rückseite abzurollen.



Variante einbeinig (unterstützt)



Variante beidbeinig

Oberschenkel Innenseite

» Rollen Sie von der Innenseite des Kniegelenkes bis zur Leiste.
» Positionieren Sie die Rolle im 90°-Winkel zum Oberschenkel.



Oberschenkel Außenseite

» Starten Sie an der Oberschenkel Außenseite direkt über dem Kniegelenk.
» Rollen Sie über den obersten Bereich Ihres Oberschenkelknochens bis zum Beckenkamm.
» Verlagern Sie mehr oder weniger Gewicht auf Ihr aufgestelltes Bein und Ihre Hände, um die Intensität zu steigern oder zu vermindern.



Variante aufgestelltes Bein vor dem Körper



Variante aufgestelltes Bein hinter dem Körper

Gesäßbereich

» Rollen Sie nun über Ihr Gesäß, indem Sie vom Sitzbeinhöcker bis zum Beckenkamm rollen.

» Achten Sie darauf, die Außen- und Innenbereiche des Gesäßes abzurollen.

» Sie können die Intensität erhöhen, indem Sie Ihr zweites Bein über Ihr aufgestelltes Bein schlagen.



Rumpf

Rückenbereich

» Setzen Sie sich mit aufgestellten Beinen auf den Boden und platzieren Sie die Faszienrolle hinter Ihrem Gesäß.
» Lehnen Sie sich zurück, sodass Ihre Lendenwirbelsäule auf der Faszienrolle aufliegt. Spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur an, heben Sie Ihr Becken und bewegen Sie Ihren Rücken über die Rolle, sodass Sie langsam vom unteren über den oberen Rücken Richtung Kopf rollen.
» Um Ihre Halswirbelsäule zu entlasten, legen Sie beim Abrollen Ihres oberen Rückens Ihre Hände in den Nacken.
» Stoppen Sie auf Höhe der Schultergelenke und rollen Sie wieder zurück Richtung Gesäß.
» Stützen Sie Ihre Arme seitlich vom Körper ab, bevor Sie den unteren Rücken abrollen.



Wichtig: Rollen Sie nicht über Ihre Halswirbelsäule.

Arme

Handbeuger und -strecker

» Legen Sie Ihre Handinnenfläche auf Ihren Faszienball. Sie können dies auf dem Bauch liegend am Boden oder an einem Tisch sitzend durchführen.
» Rollen Sie nun von Ihren Fingerspitzen beginnend über den Handballen und den Unterarm in Richtung Ellbogen.
» Strecken Sie dabei Ihre Finger und Ihr Handgelenk.
» Sie können die Intensität steigern, indem Sie mit Hilfe Ihrer zweiten Hand Ihren Handrücken Richtung Ellbogen so bewegen, dass Ihre Finger Richtung Decke zeigen (Hand aufrichten, „Stopp-Signal").
» Die Übung wird einmal mit der Handfläche zum Boden und einmal zur Decke ausgeführt.


Variante Handfläche zur Decke


Variante Handfläche zum Boden

Vordere Armkette und Brustbereich

» Legen Sie sich in Bauchlage auf den Boden und strecken Sie Ihren Arm seitlich auf Schulterhöhe. Sie können diese Übung auch stehend an einer Wand mit entsprechendem Druck ausüben.
» Platzieren Sie den Faszienball im Bereich Ihrer Brustmuskulatur.
» Achten Sie darauf, Ihren Ellbogen zu strecken.
» Rollen Sie mit dosiertem Druck von Ihrer Brustmuskulatur über die Vorderseite des Armes bis zu Ihrer Handfläche.

Wichtig: Rollen Sie nicht direkt über Ihr Brust- und Schlüsselbein!



Hintere Armkette

» Legen Sie sich in **Rückenlage** auf den Boden und strecken Sie Ihren Arm schräg seitlich neben den Körper. Die Übung kann auch stehend an einer Wand mit entsprechendem Druck ausgeführt werden.
» Platzieren Sie den Faszienball im Bereich Ihres äußeren Oberarmes.
» Achten Sie darauf, Ihren Ellbogen zu strecken.
» Rollen Sie nun mit dosiertem Druck von der Schulter über die Rückseite des Armes bis zu Ihrem Handrücken.



Schulterbereich

» Legen Sie sich in **Rückenlage** mit aufgestellten Beinen auf den Boden. Auch diese Übung kann stehend an einer Wand mit entsprechendem Druck ausgeführt werden.
» Platzieren Sie einen Faszienball unter Ihrem Rücken zwischen dem Bereich Ihrer Schulterblätter bzw. des Schultergürtels.
» Rollen Sie nun den Schulterbereich langsam mit kleinen Kreisbewegungen ab.
» Verbleiben Sie auf den dabei bemerkten Spannungspunkten für bis zu 90 Sekunden.

Wichtig: Rollen Sie nicht direkt auf der Wirbelsäule.



Dehnen

Was sollten Sie beim Dehnen beachten?

» Atmen Sie ruhig und regelmäßig, ohne die Atmung anzuhalten.
» Die Körperwahrnehmung ist sehr wichtig. Spüren Sie in Ihren Körper hinein, nehmen Sie die Dehnposition langsam und bewusst ein, um auf ein mögliches neu auftretendes oder zunehmendes Schmerzsignal früh genug reagieren zu können.
» Beim Dehnen sollten Sie zwar eine gleichmäßige Spannung (= „Ziehen" im jeweiligen Bereich) bemerken, aber **keine Schmerzen empfinden.**

Dehnungsarten

Statisches Dehnen

Bewegen Sie sich langsam in eine Position, in der der Muskel gedehnt wird, und verharren Sie in dieser Position für mindestens 30 Sekunden, maximal bis zu 60 Sekunden (dies kann individuell unterschiedlich sein).

Dynamisches Dehnen

Nach dem Einnehmen der Dehnposition werden 10–15 sanfte, kontrollierte, „wippende" Bewegungen am Ende der Dehnposition in einer sehr kleinen Amplitude ausgeführt (außer im Nackenbereich – nur sanfte Bewegungen).

Dehnungsübungen

Beine

Wade

» Nehmen Sie einen **aktiven Stand** ein.
» Stellen Sie nun Ihr rechtes Bein weit nach hinten.
» Die Zehenspitzen Ihres rechten Beines sind dabei gerade nach vorne ausgerichtet.
» Halten Sie während der gesamten Übung mit der Ferse Ihres Vorderbeines Kontakt zum Boden.
» Führen Sie diese Übung einmal mit gestrecktem hinteren Bein und einmal mit leicht gebeugtem hinteren Knie aus, um unterschiedliche Regionen der Wade zu dehnen.
» Sie können sich bei dieser Übung auch mit Ihren Handflächen an einer Wand vor Ihnen abstützen.


Variante gestrecktes hinteres Bein


Variante leicht gebeugtes hinteres Knie

Oberschenkelrückseite

» Positionieren Sie sich in Rückenlage.

» Strecken Sie Ihr rechtes Bein Richtung Decke und legen Sie Ihr linkes Bein gestreckt am Boden ab.

» **Bei Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule kann das linke Bein auch aufgestellt werden.**

» Umfassen Sie mit beiden Händen Ihre rechte Oberschenkelrückseite.

» Ziehen Sie nun Ihr rechtes Bein gestreckt Richtung Oberkörper und Ihre Zehenspitzen Richtung Nasenspitze.
Nehmen Sie bei Bedarf ein Handtuch zu Hilfe, dieses schlagen Sie über den Fuß Ihres rechten Beines und fassen die Enden des Handtuchs, um das Bein besser heranziehen zu können.

» Diese Übung können Sie auch im Stehen ausführen: Dafür strecken Sie Ihr rechtes Bein nach vorne, während Sie das Gewicht auf Ihr gebeugtes linkes Bein verlagern, beugen Sie dabei Ihren Oberkörper leicht nach vorne und stützen sich auf Ihrem Standbein ab.



Variante im Liegen



Variante im Stehen

Oberschenkelvorderseite

» Nehmen Sie eine kniende Position ein, Ihre Knie befinden sich unter Ihren Hüftgelenken.

» Stellen Sie den linken Fuß hüftbreit nach vorne, Ihr Sprunggelenk (Knöchel) ist unter Ihrem Kniegelenk eingeordnet.
Nehmen Sie sich bei Bedarf einen Stuhl zu Hilfe.

» Ziehen Sie Ihr Schambein Richtung Bauchnabel, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

» Fassen Sie mit Ihrer rechten Hand Ihr rechtes Sprunggelenk, und ziehen Sie Ihre rechte Ferse Richtung Gesäß.



Variante im Kniestand



Variante in Bauchlage

» Alternativ können Sie Ihr Bein auch mit einer Handtuchschlinge um Ihr Sprunggelenk Richtung Gesäß ziehen.

» Diese Übung können Sie auch liegend in Bauch- oder Seitenlage durchführen. Dafür positionieren Sie sich in Bauchlage mit Blick Richtung Boden oder in Seitenlage auf einer Matte und versuchen, mit Ihren Händen hinter Ihrem Rücken Ihren Fuß zu fassen.
Auch hier können Sie sich ein Handtuch oder einen Gürtel zur Hilfe nehmen. Ihre Oberschenkel liegen parallel zueinander. Ebenso können Sie diese Übung auch im Stehen durchführen. Ziehen Sie bei allen Varianten Ihr Schambein Richtung Bauchnabel, um ein Hohlkreuz zu vermeiden!

Oberschenkel Innenseite

» Positionieren Sie sich stehend in einer Grätsche.

» Verlagern Sie nun das Gewicht auf Ihr rechtes Bein und bewegen Sie Ihr Gesäß nach hinten/unten.

» Beugen Sie dabei Ihr rechtes Kniegelenk und halten Sie Ihr linkes Bein gestreckt.

D**ie Zehenspitzen beider Füße zeigen gerade nach vorne.**

» Achten Sie darauf, Ihre Sprung-, Knie- und Hüftgelenke in einer Linie einzuordnen.

» Diese Übung können Sie auch im Sitzen durchführen. Setzen Sie sich dazu aufrecht auf eine Matte. Strecken Sie Ihre Beine aus und öffnen Sie diese so weit wie möglich auseinander. Achten Sie auf einen geraden Rücken. Bewegen Sie nun Ihren geraden Oberkörper mittels einer Hüftbeugung nach vorne/unten Richtung Boden, bis Sie einen Dehnreiz im Bereich der Oberschenkelinnenseite wahrnehmen.



Variante im Stehen



Variante im Sitzen

Oberschenkel Außenseite

» Setzen Sie sich aufrecht mit gestreckten Beinen auf eine Matte.
» Beugen Sie Ihr rechtes Bein und stellen Sie Ihren rechten Fuß über Ihren linken Oberschenkel.
» Drehen Sie nun Ihren aufrechten Oberkörper nach rechts und bewegen Sie Ihr rechtes Knie mit Hilfe Ihres linken Ellbogens Richtung linke Schulter.
» Stützen Sie Ihren rechten Arm hinter sich ab und blicken Sie über die rechte Schulter nach hinten.



Gesäßmuskulatur

» Positionieren Sie sich in **Rückenlage** mit aufgestellten Beinen.
» Legen Sie Ihr linkes Sprunggelenk auf Ihren rechten Oberschenkel.
» Steigerung 1: Drücken Sie Ihr linkes Kniegelenk mit Ihrer linken Hand weg von Ihrem Oberkörper.
» Steigerung 2: Umfassen Sie mit Ihren Händen die rechte Oberschenkelrückseite und ziehen Sie Ihr Bein Richtung Oberkörper.
» Steigerung 3: Führen Sie „Steigerung 2" durch und drücken Sie zusätzlich mit Ihrem linken Ellbogen das linke Knie von Ihrem Oberkörper weg.





Hüftbeuger

» Stellen Sie sich vor einen Sessel und positionieren Sie Ihren rechten Fuß auf der Sitzfläche.

» Achten Sie darauf, dass sich Ihr rechtes Kniegelenk über Ihrem rechten Sprunggelenk befindet.

» Ziehen Sie Ihr Schambein Richtung Bauchnabel, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

» Verlagern Sie nun Ihr Gewicht nach vorne, um eine Dehnung in der Leiste und Oberschenkelvorderseite des hinteren Beins zu spüren.

Arme

Hand- und Fingerbeuger



» Nehmen Sie eine **aktive Sitz- oder Standposition** ein.

» Strecken Sie Ihren rechten Arm nach vorne aus, wobei Ihr Ellbogen leicht gebeugt bleibt, und der Handrücken zur Decke zeigt.

» Ziehen Sie nun mit der linken Hand ihre rechte Hand nach oben, bis eine leichte Spannung im Unterarm zu spüren ist.

Hand- und Fingerstrecker



» Nehmen Sie eine **aktive Sitz- oder Standposition ein.**

» Strecken Sie Ihren rechten Arm nach vorne aus, wobei Ihre Handfläche zum Boden zeigt.

» Umfassen Sie nun mit Ihrer linken Hand die rechte, und bewegen Sie diese Richtung Ellbogenunterseite, bis ein Dehnreiz am Handrücken und Unterarm spürbar ist.

Rumpf und Nacken

Dehnung Kapselapparat



» Nehmen Sie einen **aktiven Stand** ein.
» Bewegen Sie die rechte Hand nach hinten und legen Sie den Handrücken auf Höhe der Lendenwirbelsäule ab.
» Ziehen Sie Ihr rechtesSchulterblatt im Wechsel nach hinten/unten Richtung Gesäß und bewegen Sie dieses langsam wieder zurück in die Ausgangsposition.

Brustmuskulatur



» Positionieren Sie sich in Schrittstellung in einem Türrahmen (Wand, Säule etc.).
» Legen Sie Ihren Unterarm entlang des Rahmens ab, wobei sich Ihr Ellbogen auf Schulterhöhe befindet.
» Drehen Sie Ihren Oberkörper von Ihrem am Türrahmen abgelegten Arm weg.
» Achten Sie darauf, dass Sie während der Übung die Schultern entspannen.
» Als zusätzliche Alternative bewegen Sie anschließend Ihren Unterarm entlang des Türrahmens nach oben und unten.

Seitliche Schulter- und Rumpfanteile

» Nehmen Sie einen **aktiven Stand** ein und überkreuzen Sie das rechte Bein vor dem linken.

» Strecken Sie beide Arme nach oben und neigen Sie den Oberkörper nach links.

» Alternativ greifen Sie mit Ihrer linken Hand in den Nacken und neigen den Oberkörper nach rechts, der rechte Arm zieht rechts neben dem Körper in Richtung Boden.







Diese Übung können Sie auch im Kniestand ausführen.

Seitliche Nackenmuskulatur (statisch)

» Nehmen Sie eine **aktive Sitz- oder Standposition** ein und lassen Sie Ihre Schultern nach hinten / unten sinken.

» Neigen Sie Ihren Kopf zur rechten Seite (Ihre Nasenspitze ist dabei nach vorne ausgerichtet).

» Um die Intensität zu steigern, ziehen Sie Ihre linke Schulter nach unten Richtung Boden.

» Eine weitere Intensivierung erreichen Sie, in dem Sie Ihre rechte Hand auf dem Kopf ablegen, ohne starken Druck auszuüben.



Nackenmuskulatur (dynamisch) – Kopfkreisen

» Nehmen Sie eine **aktive Sitz- oder Standposition** ein und lassen Sie Ihre Schultern nach hinten/unten sinken.

» Neigen Sie Ihren Kopf zur linken Seite (Ihre Nasenspitze ist nach vorne ausgerichtet).

» Bewegen Sie in dieser Position den Kopf je 10 Mal langsam nach oben und nach unten („Ja" sagen).

» Hierbei sollten Sie je nach Kopfposition die Dehnung in diversen Nacken- und Halsbereichen spüren.

» Verbleiben Sie an jener Stelle, an der Sie den Dehnreiz am intensivsten verspüren und führen Sie 10 kleine, langsame Links-Rechts-Bewegungen durch („Nein" sagen).

» Um diese Übung zu beenden, senken Sie erst langsam Ihren Kopf Richtung Boden und bewegen diesen anschließend in die Ausgangsposition.





Fokus auf Muskel- und Bewegungsketten

Hintere Bewegungskette

» Nehmen Sie eine **aktive Standposition** ein.
» Positionieren Sie Ihre Hände mit gestreckten Ellbogen vor Ihnen auf einer hüfthohen Ablage (z. B. Sessellehne).
» Führen Sie kleine Schritte nach hinten durch, bis Ihr Oberkörper annähernd waagrecht ist.
» Schieben Sie nun Ihren Oberkörper in die Länge, als würde Sie jemand am Becken nach hinten ziehen.
» Achten Sie darauf, Ihre Knie während der gesamten Übung gestreckt zu halten.
» Hierbei sollten Sie einen Dehnreiz im Rückenbereich und an der Rückseite Ihrer Beine verspüren.
» Als zusätzliche Variante können Sie Ihre Zehen 10 Mal pro Seite Richtung Schienbein und wieder zurück in die Ausgangsposition bewegen, die Ferse hält dabei durchgehend Kontakt zum Boden.



Flamingo

(hintere Bewegungskette)

» Nehmen Sie einen **aktiven Stand** ein.

» Bewegen Sie nun Ihren Oberkörper mittels einer Hüftbeugung nach vorne/unten Richtung Boden.

» Strecken Sie Ihre Arme, und ziehen Sie mit den Fingern Richtung Zehenspitzen.

» Variieren Sie den Dehnreiz, indem Sie die Bewegungsrichtung Ihres Oberkörpers und Ihrer Arme sowie die Stellung Ihres Fußes verändern.







Hüftbeuger (vordere Bewegungskette)

» Nehmen Sie eine kniende Position ein, Ihre Knie befinden sich unter Ihren Hüftgelenken.
» Stellen Sie Ihren rechten Fuß hüftbreit nach vorne, Ihr Sprunggelenk ist dabei unter Ihrem Kniegelenk eingeordnet.
» Nehmen Sie bei Bedarf einen Stuhl zu Hilfe.
» Aktivieren Sie Ihre Bauchmuskulatur, indem Sie Ihr Schambein Richtung Bauchnabel ziehen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.
» Dabei sollten Sie einen leichten Zug in der linken Leiste spüren.
» Strecken Sie Ihre Arme nach oben Richtung Decke.
» Führen Sie kleine wippende Bewegungen mit Ihrem Becken nach vorne durch, indem Sie Ihren Körperschwerpunkt leicht nach vorne und wieder zurückverlagern.
» Bewegen Sie Ihre Arme in die entgegengesetzte Richtung.
» Als zusätzliche Variante neigen Sie sich mit Ihrem Oberkörper zur Seite des vorderen Beines.

Wichtig: Stabilisieren Sie während der gesamten Übung Ihre Körpermitte.



Variante gerader Oberkörper



Variante geneigter Oberkörper

Mobilisieren

Das Ziel von Mobilisationsübungen ist eine Verbesserung des Zusammenspiels der Gelenke, den umliegenden Muskeln und des Fasziensystems.

Die Durchblutung, Beweglichkeit und Wahrnehmung des eigenen Körpers werden gefördert.

Mobilisationsübungen sollen als angenehm empfunden werden und ca. 1–2 Minuten bzw. so lange, wie es sich für Sie gut anfühlt, durchgeführt werden.

Atmen Sie ruhig und regelmäßig – achten Sie darauf, nicht die Luft anzuhalten.



Mobilisationsübungen

Beine

Sprunggelenk (Knöchel)

Das Sprunggelenk besteht aus einem oberen und einem unteren Sprunggelenk. Mögliche Bewegungsrichtungen des oberen Sprunggelenks sind die Beugung und Streckung. Im Zusammenspiel mit dem unteren Sprunggelenk können kombinierte Innen- und Außenbewegungen durchgeführt werden.

Fußmobilisation

» Nehmen Sie eine **aktive Sitzposition** ein.
» Legen Sie den Unterschenkel des linken Sprunggelenks
» auf den rechten Oberschenkel (Bein überschlagen).
» Umfassen Sie mit der rechten Hand Ihre Ferse und mit der
» linken Ihren Vorfuß.
» Mobilisieren Sie nun Ihren Fuß und Ihr Sprunggelenk, indem Sie
» Ihre Ferse und Ihren Vorfuß gegengleich bewegen.
» Anschließend führen Sie die Übung für das rechte Sprunggelenk durch.





Kniegelenk

Mögliche Bewegungsrichtungen des Kniegelenkes sind die Beugung und Streckung. In einer gebeugten Gelenksposition ist eine kleine Rotationsbewegung zwischen Unter- und Oberschenkel möglich. Während der Beugung gleitet zusätzlich die Kniescheibe leicht nach unten und während der Streckung leicht nach oben.

Beugung (1)

Variante 1

» Positionieren Sie sich in Rückenlage.

» Ziehen Sie Ihr rechtes Bein Richtung Gesäß an, umfassen Sie mit beiden Händen Ihr Schienbein nah am Knöchel und ziehen Sie so die Ferse weiter zu Ihrem Gesäß.

» Halten Sie diese Position für ein paar Sekunden und strecken Sie das Kniegelenk wieder aus.



Variante 2:

» Nehmen Sie eine **aktive Sitzposition** ein.

» Beugen Sie Ihr zu mobilisierendes Kniegelenk so weit wie möglich an der Sitzfläche vorbei, indem Sie mit der gleichseitigen Hand Ihr Sprunggelenk umfassen und Ihre Ferse Richtung Gesäß ziehen.



Beugung (2)

» Nehmen Sie eine aktive Standposition vor einer kniehohen Erhöhung (z. B. Sessel) ein und positionieren Sie ein Bein darauf.

» Verlagern Sie Ihren Körperschwerpunkt nach vorne, um Ihr Kniegelenk langsam und kontrolliert in die Beugung zu bringen.

» Verbleiben Sie in dieser Position und führen Sie am Ende Ihres Bewegungsausmaßes wippende, federnde Bewegungen durch.

» Halten Sie während des gesamten Übungsverlaufes mit Ihrer Fußsohle Kontakt zur Erhöhung.





Streckung

» Nehmen Sie eine **aktive Standposition** vor einer kniehohen Erhöhung (z. B. Sessel) ein.

» Legen Sie das zu dehnende Bein mit der Ferse auf der Erhöhung ab.

» Stützen Sie sich mit Ihren Händen oberhalb der Kniescheibe auf Ihren Oberschenkel.

» Verlagern Sie langsam und kontrolliert etwas Gewicht auf Ihre Hände, um Ihr Kniegelenk passiv in die Streckung zu bringen.

» Verbleiben Sie in dieser Position und führen Sie am Ende Ihres Bewegungsausmaßes wippende, federnde Bewegungen durch.



Hüftgelenk

Mögliche Bewegungsrichtungen des Hüftgelenkes sind die Beugung / Streckung, Außen-/Innenrotation, Seitbewegung sowie die Kombination aller Bewegungsrichtungen.

Rotation im Stehen

» Nehmen Sie eine **aktive Standposition** ein und stützen Sie sich mit Ihrer rechten Hand ab (z. B. Stab, Wand).
» Verlagern Sie Ihren Körperschwerpunkt auf das rechte Bein und heben Sie Ihr linkes mit gebeugtem Knie vor Ihrem Körper an.
» Zeichnen Sie nun mit Ihrem linken Knie große Kreise in die Luft, indem Sie Ihr Knie nach außen, hinten und über die Mitte wieder in die Ausgangsposition bewegen.
» Wechseln Sie nach 3–5 Wiederholungen die Bewegungsrichtung.





Rotation im Sitzen

- Nehmen Sie eine Sitzposition mit aufgestellten Beinen auf einer Matte ein.
- Stützen Sie sich mit Ihren Händen hinter Ihrem Oberkörper auf der Matte ab.
- Stellen Sie Ihre Füße zusammen, sodass sich Ihre Knie berühren.
- Bewegen Sie nun beide Beine so weit wie möglich nach links, indem Sie Ihre Knie Richtung Matte sinken lassen.
- Führen Sie die Übung zur Gegenseite aus.
- Halten Sie während der gesamten Übung Ihr Becken und Ihren Oberkörper so stabil wie möglich.







Rumpf

Lendenwirbelsäule

Beugung / Streckung

» Positionieren Sie sich in **Rückenlage** mit aufgestellten Beinen.

» Rollen Sie Ihr Becken ein, indem Sie Ihr Schambein Richtung Bauchnabel bewegen, um mit Ihrer Lendenwirbelsäule Kontakt zur Unterlage zu halten. Atmen Sie dabei aus.

» Rollen Sie nun langsam Ihr Becken in die entgegengesetzte Richtung, um den Kontakt zur Unterlage zu lösen, atmen Sie dabei ein.

» Diese Übung ist auch in einer Sitz- oder Standposition durchführbar.



Becken Richtung Bauchnabel anziehen, Lendenwirbelsäule hat Kontakt zum Boden



Becken Richtung Wirbelsäule kippen

Seitliche Hüftstreckung

» Positionieren Sie sich in **Rückenlage** mit aufgestellten Beinen.
» Bewegen Sie Ihren linken Beckenkamm Richtung linker Schulter und Ihren rechten nach unten Richtung rechter Ferse.
» Bewegen Sie anschließend Ihr Becken in die Gegenrichtung.
» Sie können diese Übung mit gestreckten oder aufgestellten Beinen durchführen.





Rotation

» Positionieren Sie sich in **Rückenlage** mit aufgestellten Beinen.

» Legen Sie Ihre gestreckten Arme etwas abgespreizt seitlich neben dem Körper ab.

» Schließen Sie Ihre Beine, sodass sich Ihre Füße und Knie innenseitig berühren.

» Bewegen Sie nun beide Beine so weit wie möglich nach links, indem Sie Ihre Knie Richtung Matte sinken lassen, wobei sich die Position der Füße nicht ändert.

» Führen Sie die Übung zur Gegenseite aus.







Brustwirbelsäule

Beugung / Streckung

» Nehmen Sie eine **aktive Sitzposition** ein.

» Neigen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und legen Sie Ihre Unterarme auf Ihren Oberschenkeln ab.

» Leiten Sie die Mobilisation ein, indem Sie Ihr Kinn Richtung Brustbein bewegen und Ihre Brustwirbelsäule Wirbel für Wirbel einrollen, um einen Katzenbuckel zu formen.

» Um die Gegenbewegung zu starten, richten Sie Ihren Blick gerade nach vorne und bewegen Sie Ihr Brustbein nach vorne / oben, um Ihre Brustwirbelsäule zu strecken.







Rotation

» Nehmen Sie eine **aktive Sitzposition** ein und legen Sie Ihre Arme überkreuzt auf Ihrem Brustkorb ab.

» Drehen Sie Ihren Brustkorb langsam nach rechts und links.

» Halten Sie Ihren Kopf und Ihr Becken während des gesamten Übungsverlaufes nach vorne ausgerichtet.

» Führen Sie die folgenden zwei Varianten im Wechsel je 5–10 Mal durch:

Variante 1

» Starten Sie mit großen, langsamen Drehbewegungen und werden Sie zunehmend schneller und kleiner.

Variante 2

» Starten Sie erst mit kleinen, schnellen Bewegungen und werden Sie zunehmend langsamer und größer.





Halswirbelsäule

Beugung / Streckung

» Nehmen Sie eine **aktive Sitzposition** ein.

» Verschränken Sie Ihre Finger und legen Sie Ihre Handflächen am Hinterkopf ab, die Ellbogen sind etwa auf Höhe Ihrer Ohren.

» Lassen Sie nun Ihre Schultern nach hinten / unten sinken.

» Führen Sie kleine Nickbewegungen durch.







Rotation

- Nehmen Sie eine **aktive Sitz- oder Standposition** ein.
- Halten Sie Ihre Arme gestreckt auf Schulterhöhe neben Ihrem Körper, wobei eine Handfläche nach oben und die andere nach unten zeigt.
- Bewegen Sie Ihren Kopf zu jener Seite, auf der Ihre Handfläche nach oben gerichtet ist.
- Drehen Sie den Kopf zur Gegenseite, und wechseln Sie gleichzeitig durch eine Armdrehung die Daumenposition bzw. Handflächenrichtung.







Brustwirbelsäule

Beugung / Streckung

» Nehmen Sie eine **4-Füßler-Position** ein.

» Rollen Sie langsam Ihr Becken beim Steißbein beginnend ein und führen Sie die Bewegung Wirbel für Wirbel nach oben fort, bis Ihre Wirbelsäule einen Katzenbuckel bildet.

» Ihr Kopf bewegt sich dabei nach unten, bis Ihr Blick Richtung Kniegelenke gerichtet ist.

» Kehren Sie die Bewegung nun in die Gegenrichtung um, sodass Ihr Blick nach oben Richtung Decke gerichtet ist, und sich Ihre Wirbelsäule wie ein „Pferderücken" Wirbel für Wirbel in die Streckung bewegt.

» Sie können diese Übung auch in einer Sitzposition durchführen.







Pferderücken

Rotation

» Nehmen Sie eine **aktive Sitzposition** ein.

» Positionieren Sie Ihre Füße etwas breiter als hüftbreit.

» Neigen Sie Ihren Oberkörper durch eine Hüftbeugung nach vorne und strecken Sie Ihre Arme seitlich auf Schulterhöhe aus.

» Bewegen Sie nun langsam Ihren gestreckten linken Arm zu Ihrem rechten Knöchel, während der rechte Arm seitlich so weit wie möglich nach oben Richtung Decke zeigt.

» Folgen Sie dabei mit Ihren Augen Ihrer rechten Hand (Richtung Decke).

» Bewegen Sie sich nun zurück in die Ausgangsposition und wechseln Sie anschließend die Seite.







Arme

Fingergelenke

Jeder Finger mit Ausnahme des Daumens verfügt jeweils über ein Grund-, ein Mittel- und ein Endgelenk. Die beiden Daumen werden jeweils aus einem Grund- und einem Endgelenk gebildet.

Die Mittel- und Endgelenke führen Bewegungen in die Beugung/Streckung durch. Über die Grundgelenke können Sie die Finger beugen/strecken und spreizen.

Das Daumengelenk nimmt eine Sonderstellung ein, da es neben Beugung und Streckung auch seitliche Bewegungen und eine Kombination dieser Bewegungsrichtungen zulässt. Durch die Mobilität dieses Gelenks werden unterschiedliche Griffarten ermöglicht.

Ringe formen

» Nehmen Sie eine **aktive Sitz- oder Standposition** ein.
» Berühren Sie mit der Daumenspitze der dominanten Hand nacheinander die Fingerspitzen derselben Hand.
» Beginnen Sie mit dem Zeigefinger und führen Sie die Übung bis zum kleinen Finger durch.
» Die Finger bilden bei der Daumenberührung jeweils einen Ring.
» Führen Sie die Übung anschließend in die Gegenrichtung durch (vom kleinen Finger bis zum Zeigefinger).
» Sie können die Übung auch mit beiden Händen gleichzeitig ausführen, zur Erschwernis auch in gegengleicher Richtung. Als zusätzliche Steigerung schließen Sie dabei die Augen.



Finger kreisen

» Nehmen Sie einen **aktiven Stand** ein und führen Sie die Fingerspitzen beider Hände aufgefächert zueinander.
» Kreisen Sie nun beide Daumen umeinander und bewegen die Daumenspitzen anschließend wieder zueinander.
» Führen Sie die Übung mit den Fingerpaaren der Zeige-, Mittel-, Ring- und Kleinfinger fort.
» Kreisen Sie Ihre Finger danach in die Gegenrichtung.



Wechsel kleine Faust / Faust / Streckung

» Nehmen Sie einen aktiven Stand ein, Ihre Finger zeigen dabei nach oben Richtung Decke.

» Beugen Sie die Mittel- und Endgelenke Ihrer Finger, Ihre Fingergrundgelenke bleiben dabei gestreckt. Halten Sie diese Position für einige Sekunden.

» Beugen Sie anschließend zusätzlich Ihre Grundgelenke, um eine Faust zu formen, der Daumen umschließt dabei die Faust.

» Um die Faust wieder zu öffnen, strecken Sie zu Beginn die Fingergrundgelenke und im Anschluss die Mittel- und Endgelenke.







Handgelenk

Das Handgelenk besteht aus mehreren Teilgelenken. Die Bewegungsrichtungen umfassen die Beugung/Streckung, die Seitbewegung nach rechts und links sowie die Kombination aus allen Bewegungsrichtungen.

Handgelenksachter

» Nehmen Sie eine **aktive Sitzposition** ein, Ihr rechter Unterarm ist abgewinkelt und Ihre Handfläche zeigt nach unten.
» Umfassen Sie mit der linken Hand Ihren rechten Unterarm nahe dem Handgelenk.
» Formen Sie mit Ihrer rechten Hand eine Faust und positionieren Sie einen Stift zwischen Zeige- und Mittelfinger, sodass die Spitze gerade nach vorne ausgerichtet ist.
» Zeichnen Sie mit dem Stift eine liegende Acht in die Luft, indem Sie Ihr Handgelenk bewegen und Ihren Unterarm dabei stabil halten.





Schultern

Schultergelenk

Das Schultergelenk ist das beweglichste Gelenk des menschlichen Körpers und wird durch den Oberarm und das Schulterblatt gebildet. Die kleine Pfanne des Schultergelenks ermöglicht einen großen Bewegungsumfang, wodurch das Schultergelenk vorwiegend durch die umliegende Muskulatur stabilisiert werden muss. Die Bewegungsrichtungen des Schultergelenks umfassen die Beugung/Streckung, die Innen-/Außenrotation und Seitbewegungen sowie die Kombination aus diesen Bewegungsrichtungen.

Schwingen der Arme

» Nehmen Sie einen **aktiven Stand** ein und neigen Sie Ihren Oberkörper etwas nach vorne.

» Mobilisieren Sie Ihre Arme abwechselnd gegengleich seitlich Ihres Oberkörpers durch ein lockeres Schwingen nach vorne/oben und hinten/unten.

» Um diese Mobilisation zu intensivieren, können Sie während des Schwingens ein Handtuch in die Hand nehmen.





Schulterkreisen

» Nehmen Sie eine **aktive Standposition** ein.

» Kreisen Sie Ihre Schultern, indem Sie diese nach vorne/oben Richtung Ohren und anschließend nach hinten/unten Richtung Gesäß bewegen.

» Führen Sie die kreisenden Bewegungen gleichmäßig, langsam und in vollem Bewegungsausmaß durch.

» Achten Sie darauf, Ihren Kopf stabil in der Körperlängsachse zu halten.

» Führen Sie anschließend einen Richtungswechsel durch.







Streckung mit Handtuchrolle

» Nehmen Sie eine aktive Standposition ein.
» Umfassen Sie eine Handtuchrolle schulterbreit hinter Ihrem Körper, die Handrücken zeigen dabei nach vorne.
» Bewegen Sie während Ihrer Ausatmung das Handtuch mit gestreckten Armen von Ihrem Körper weg nach hinten/oben.
» Mit der Einatmung lassen Sie Ihre Arme langsam nach unten sinken, bis die Handtuchrolle Ihren Körper berührt.
» Achten Sie darauf, Ihre Ellbogen während des gesamten Übungsverlaufes gestreckt und Ihren Oberkörper aufrecht zu halten.





Variante 1:

» Bewegen Sie die Handtuchrolle nach hinten/oben und neigen Sie zeitgleich Ihren Oberkörper mit gerader Wirbelsäule nach vorne/unten.

Variante 2:

» Führen Sie die Handtuchrolle entlang Ihres Gesäßes so weit wie möglich nach links und rechts.

» Die Bewegung nach links erfolgt durch Zug des linken Armes.

» Führen Sie diese Mobilisation im Anschluss mit rechts durch.





Nacken

Nacken- und Schürzengriff

» Nehmen Sie eine **aktive Standposition** ein und formen Sie mit einem Handtuch eine Rolle.

» Umfassen Sie mit Ihrer linken Hand ein Ende der Handtuchrolle und legen Sie die Rolle in den Nacken.

» Nehmen Sie nun mit Ihrer rechten Hand das andere Ende der Handtuchrolle, welches sich hinter Ihrem Rücken im Bereich der Lendenwirbelsäule befindet.

» Ziehen Sie das Handtuch mit Ihren Armen im Wechsel nach oben und unten, als ob Sie Ihren oberen Rücken abtrocknen würden, der Rücken bleibt dabei gerade.





Hüfte

Schwungmobilisation Hüfte

» Nehmen Sie einen **aktiven Stand** links neben einer Wand ein, sodass Ihre linke Schulter zur Wand zeigt. Verlagern Sie das Gewicht auf das linke, leicht gebeugte Bein und stützen Sie sich an der Wand ab.

» Wenn Sie ein Steppbrett haben, können Sie eine erhöhte Position auf dem Brett einnehmen.

» Schwingen Sie nun mit Ihrem rechten Bein aus dem Hüftgelenk nach vorne und hinten, ohne mit dem Bein den Boden zu berühren.

» Beginnen Sie mit kleinen Pendelbewegungen. Wenn dies ohne Beschwerden möglich ist, vergrößern Sie Ihren Bewegungsumfang, die Hüfte soll dabei jedoch stabil bleiben.

» Verkleinern Sie die Bewegung, bevor Sie die Seite wechseln.





Variante seitliches Schwingen:

» Nehmen Sie eine **aktive Standposition** vor einer Wand mit Blick zur Wand ein.

» Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab und verlagern Sie Ihren Körperschwerpunkt auf Ihr rechtes Bein.

» Schwingen Sie das linke Bein vor Ihrem Körper nach links und rechts, ohne den Boden zu berühren.

» Beginnen Sie mit kleinen Pendelbewegungen. Wenn dies ohne Beschwerden möglich ist, vergrößern Sie Ihren Bewegungsumfang, die Hüfte bleibt dabei stabil.

» Verkleinern Sie die Bewegung, bevor Sie die Seite wechseln.



Fasziales Schwingen



» Nehmen Sie eine **aktive Standposition** ein.
» Neigen Sie Ihren geraden Oberkörper leicht nach vorne Richtung Oberschenkel, indem Sie Ihre Hüfte beugen.
» Schwingen Sie 10–15 Mal beide Arme gestreckt nach oben Richtung Decke und anschließend am Oberkörper vorbei nach hinten/unten.
» Halten Sie während dem gesamten Übungsverlauf Ihre Finger gestreckt und Ihren Rumpf stabil.

Variante 1:



» Führen Sie diese Bewegung mithilfe Ihres gesamten Körpers durch, indem Sie Ihre Sprung-, Knie-, Hüftgelenke und Ihre Wirbelsäule während der Armbewegung nach oben strecken und in der Bewegung nach hinten/unten beugen.

Variante 2:

- Schwingen Sie Ihre gestreckten Arme diagonal von rechts/unten nach links/oben.
- Bewegen Sie Ihren gesamten Körper mit, indem Sie Ihre Sprung-, Knie-, Hüftgelenke und Ihre Wirbelsäule während der Armbewegung nach oben drehen und strecken sowie bei der Bewegung nach unten drehen und beugen.
- Ihr Blick folgt dabei der Bewegung der Arme.



Krafttraining

„Kraft ist die Fähigkeit eines Muskels, Spannung zu entwickeln, und Voraussetzung für jede Bewegung."

(Haber, P. & Tomasits, J., 2006)

Für die medizinische Trainingstherapie steht die Verbesserung der organischen Grundlagen im Vordergrund, weshalb im Zuge des Krafttrainings ein sogenanntes Muskelhypertrophietraining (Muskelaufbautraining) durchgeführt wird.

Führen Sie jeweils **3 Sätze** zu je **10 Wiederholungen** (pro Seite) durch.

Führen Sie die Bewegungsübungen so durch, dass die letzte Wiederholung **gerade noch** in korrekter Ausführung (ohne Ausweichbewegung) und ohne eine Schmerzintensivierung gut möglich ist.

Während dem Krafttraining soll **KEIN Schmerz** auftreten, sondern eine muskuläre Anstrengung in den gezielt trainierten Muskelregionen entstehen.

Achten Sie auf eine kontinuierliche Atmung während dem Übungsverlauf! Keine Pressatmung einsetzen!

Achten Sie darauf, zwischen den Trainingssätzen ca. **1 Minute** zu pausieren (leichte Mobilisation, Ausschütteln der Arme & Beine, ein paar Schritte gehen).

Trainingsempfehlung

Führen Sie die Übungen vor einem Spiegel durch, um Ausweichbewegungen erkennen und sofort korrigieren zu können.

Bevor Sie mit Ihrer Übung starten, achten Sie auf Ihre Ausgangsposition (kontrollieren Sie noch einmal die Position Ihrer Gelenke von unten nach oben).

Um Verletzungen & Stürze zu meiden, führen Sie Übungen barfuß oder in Sportschuhen durch → niemals nur mit Socken (Rutschgefahr!).

Reizsetzung im Krafttraining

» Übungen innerhalb der jeweiligen Muskelgruppe variieren
» instabile Unterlagen einsetzen, wenn eine Übung bereits ohne Schwierigkeiten auf festem Untergrund ausgeführt werden kann
» Ausgangsstellungen variieren
» Zusatzgewichte verwenden
» etc.

Häufigkeit

2–3 x/Woche – je nach Muskelgruppe

Trainingsgeräte

Theraband

Das Theraband ist ein elastisches Latexband, das zur allgemeinen körperlichen Ertüchtigung oder zum Krafttraining eingesetzt wird.

Der gleichmäßige Kraftaufbau dehnt die Bänder langsam, schont die Gelenke und beugt Verletzungen vor – ein wesentliches Plus in der Therapie und im Krafttraining.

Tipps für das richtige Trainieren mit dem Theraband

» Achten Sie stets auf stabile Handgelenke!
» Das Theraband soll während der Bewegungsausführung immer unter Spannung stehen.
» Wählen Sie den Widerstand so, dass bei der Endposition die für Sie maximal durchführbare Spannung erreicht ist.
» Bei manchen Übungen empfiehlt es sich, das Theraband doppelt zu nehmen, um die gewünschte Intensität zu erreichen.

Wickeltechnik

» Positionieren Sie die Hand mit der Daumenseite nach oben.
» Legen Sie das kürzere Ende über den Handrücken in die Handfläche (zwischen Daumen und Zeigefinger).
» Wickeln Sie Ihr Theraband locker 2–3 Mal um Ihre Hand.
» Kommt der Zug des Bandes von oben (z. B. Befestigung des Bandes im oberen Türrahmen), sollte das Theraband kleinfingerwärts nach unten auslaufen.

» Kommt der Zug des Bandes von unten (z. B. Befestigung des Bandes durch die Füße), sollte das Theraband daumenwärts nach oben auslaufen.
» Somit ist zum Führen des Bandes kein Faustschluss notwendig, und Bewegungen des Armes nach oben Richtung Decke können durch eine Hand- und Fingerstreckung unterstützt werden.

Das Theraband an einem Türrahmen befestigen

Für einige Übungen ist es erforderlich, das Theraband in erhöhter Position an einem Türrahmen zu befestigen. Dies bewerkstelligen Sie, indem Sie das Theraband in der Mitte um einen Stift legen, diesen zwischen Tür und Türstock legen und die Tür schließen bzw. versperren.

Gymnastikstab

Der Gymnastikstab ist ein vielfach bewährtes Hilfsmittel für das Ganzkörpertraining. Er schult vor allem die koordinativen Fähigkeiten und fördert die Körperkräftigung. Sie können damit Ihre Körperhaltung, Ihr Gleichgewicht und Ihre Gelenksstabilität verbessern.

Tipps für das Trainieren mit dem Gymnastikstab

Als Gymnastikstab kann auch z. B. ein Besenstiel verwendet werden. Benutzen Sie das Gerät auf einem festen, ebenen Untergrund und tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung und sichere Schuhe. Vermeiden Sie weite Kleidung, die an Ihrem Gerät hängen bleiben könnte. Halten Sie während der Benutzung einen ausreichend großen Abstand zu anderen Personen und/oder Gegenständen ein. Beginnen Sie langsam, mit nur wenigen Wiederholungen und steigern Sie sich allmählich.

Der eigene Körper

Ihr Körper ist Ihr wichtigstes Trainingsgerät. Die gezielte Ansteuerung und Anspannung von Muskeln ist die Grundvoraussetzung für jeden Erfolg im Krafttraining, dadurch sind bei vielen Übungen oft gar keine zusätzlichen Hilfsmittel notwendig.

Übungen Krafttraining

Beine und Gesäß

Wadenheber

» Stellen Sie sich mit Ihren Vorfüßen hüftbreit auf eine Erhöhung (Stufe oder Stepper), mit den Fersen in der Luft.
» Stützen Sie sich zur Gleichgewichtskontrolle seitlich an einer Wand oder einem Geländer ab.
» Stabilisieren Sie Ihre Körpermitte und achten Sie auf ein aufrechtes Becken.
» Drücken Sie sich über Ihren Vorfuß nach oben, sodass Ihre Fersen so hoch wie möglich angehoben werden.
» Halten Sie diese Position kurz ein (ca. 2 Sekunden).
» Danach senken Sie Ihre Fersen langsam wieder ab.
» Achten Sie darauf, Ihre Kniegelenke während des gesamten Übungsverlaufes nicht zu überstrecken.





Vorfußheber

» Stellen Sie sich mit Ihren Fersen hüftbreit auf eine Erhöhung (Stufe oder Stepper), Ihre Vorfüße sind dabei in der Luft.
» Stützen Sie sich zur Gleichgewichtskontrolle seitlich an einer Wand oder am Geländer ab.
» Aktivieren Sie Ihre Körpermitte und achten Sie auf ein aufrechtes Becken.
» Ziehen Sie Ihre Vorfüße so hoch wie möglich Richtung Schienbeine.
» Lassen Sie danach Ihre Vorfüße wieder langsam nach unten Richtung Boden sinken.
» Achten Sie darauf, Ihre Kniegelenke während des gesamten Übungsverlaufes nicht zu überstrecken.





Pinguin

» Nehmen Sie eine **aktive Standposition** ein und bewegen Sie Ihre Fersen zueinander, bis diese sich berühren (Ihre Füße bilden eine „V"-Form).
» Halten Sie während der gesamten Übung Fersenkontakt.
» Drücken Sie sich über Ihren Vorfuß in den Zehenstand (Fersen sind angehoben).
» Achten Sie darauf, dass sich Ihre Kniegelenke dabei nicht berühren und leicht gebeugt bleiben.
» Heben Sie nun abwechselnd Ihren linken und rechten Vorfuß vom Boden ab.
» Halten Sie während der gesamten Übung Ihr Becken aufgerichtet und Ihre Schultern waagrecht.



Zehenstand, Füße in V-Form



rechter Fuß ist angehoben

Kniebeugen

» Nehmen Sie eine **aktive, schulterbreite Standposition** ein.
» Bewegen Sie Ihr Gesäß nach hinten/unten, als würden Sie sich auf einen tiefen Sessel setzen.
» Heben Sie Ihre Arme währenddessen nach vorne.
» Bringen Sie dabei Ihren Körperschwerpunkt Richtung Fersen, und behalten Sie mit Ihren Vorfüßen Bodenkontakt.
» Verteilen Sie Ihr Körpergewicht gleichmäßig auf beiden Füßen.
» Achten Sie während der gesamten Übung auf Ihre Beinachse, um denselben Abstand zwischen den Kniegelenken einzuhalten. Als Hilfestellung bzw. zur Intensivierung können Sie hierbei ein Theraband knapp oberhalb der Knie befestigen, dieses soll während der gesamten Ausführung unter Spannung bleiben.
» Halten Sie während der Übung eine kontrollierte Bauchspannung, um Ihren Oberkörper stabil zu halten.


Reguläre Ausführung


Ausführung mit Theraband

Ausfallschritte

» Nehmen Sie eine große Schrittposition ein, die Ferse des hinteren Beines ist frei in der Luft.
» Achten Sie beidseits auf die Einhaltung Ihrer Beinachse.
» Bewegen Sie das Knie Ihres hinteren Beines Richtung Boden und wieder zurück in die Ausgangsposition.
» Ihr Körpergewicht ist während des gesamten Übungsverlaufes gleichmäßig auf beide Beine verteilt.
» Der Unterschenkel des vorderen Beines steht während des gesamten Bewegungsablaufes senkrecht, das Knie darf nie weiter vorragen als die Zehenspitzen.
» Halten Sie Ihr Becken sowie Ihren gesamten Oberkörper durch Aktivierung Ihrer Rumpfmuskulatur aufrecht.





Seitliche Ausfallschritte

» Nehmen Sie eine **aktive Standposition** ein und positionieren Sie ein Tuch unter Ihrem linken Fuß.
» Achten Sie während des gesamten Übungsverlaufs darauf, die Zehenspitzen Ihrer Füße, Ihre Kniescheiben und Ihren aufrechten Oberkörper nach vorne auszurichten.
» Verlagern Sie Ihren Körperschwerpunkt auf Ihr rechtes Bein und bewegen Ihr Gesäß durch eine Hüftbeugung nach hinten/unten.
» Wischen Sie gleichzeitig mit Ihrem linken Fuß das Tuch gerade zur Seite.
» Während Sie Ihr linkes Bein samt dem Tuch wieder zurückführen, drücken Sie sich durch Ihr Standbein wieder hoch.
» Ihr Hauptgewicht verbleibt auf der Standbeinseite.
» Achten Sie während der Übung auf Ihre Beinachsen, auch hier soll Ihr Knie nie weiter vorragen als die Zehenspitzen.





Oberschenkel Innenseite

» Befestigen Sie Ihr Theraband an einem stabilen Gegenstand (z. B. Tischbein) ca. 10 cm oberhalb des Bodens.
» Positionieren Sie sich mit Ihrer rechten Körperseite zum Tischbein, und steigen Sie mit Ihrem rechten Fuß so in die Therabandschlaufe, dass sich diese auf Höhe Ihres Sprunggelenkes befindet.
» Wählen Sie den Abstand zum Tischbein so, dass Ihr Theraband vorgespannt ist.
» Stützen Sie sich gegebenenfalls zur Gleichgewichtskontrolle an einer Wand ab.
» Nehmen Sie einen **aktiven Stand** ein.
» Verlagern Sie Ihren Körperschwerpunkt auf Ihr linkes, leicht gebeugtes Bein, um Ihr rechtes seitlich vom Boden abheben zu können.
» Bewegen Sie nun Ihr rechtes Bein gegen den Widerstand des Therabandes Richtung Standbein.
» Halten Sie während des gesamten Übungsverlaufes Ihr Theraband gespannt.





Oberschenkel Außenseite

Variante 1: Im Stand

» Befestigen Sie Ihr Theraband an einem stabilen Gegenstand (z. B. Tischbein) ca. 10 cm oberhalb des Bodens.

» Steigen Sie mit beiden Beinen in die Therabandschlaufe und positionieren Sie sich mit Ihrer rechten Körperseite so zum Tischbein, dass sich Ihr Theraband auf Höhe des linken Sprunggelenkes befindet.

» Stützen Sie sich gegebenenfalls zur Gleichgewichtskontrolle an einer Wand ab.

» Verlagern Sie Ihren Körperschwerpunkt auf Ihr rechtes Bein und nehmen Sie mit diesem eine **aktive Standposition** ein.

» Bewegen Sie Ihr linkes Bein mit den Zehenspitzen nach vorne zeigend gegen den Widerstand des Therabandes zur Seite und führen Sie es langsam wieder zurück.

» Achten Sie darauf, Ihren Oberkörper, Ihr Becken und Ihr Standbein während des gesamten Übungsverlaufes stabil in einer Linie zu halten.

» Alternativ können Sie Ihr Theraband sprunggelenksnahe um Ihre Unterschenkel binden.





Variante 2: Seitschritte

» Nehmen Sie einen **aktiven Stand** ein und befestigen Sie Ihr Theraband kniegelenksnahe um Ihre Oberschenkel.

» Positionieren Sie Ihre Beine nun etwas breiter als hüftbreit, um Ihr Theraband etwas vorzuspannen.

» Bewegen Sie Ihr Gesäß nach hinten/unten, als würden Sie sich auf einen hohen Sessel setzen und achten Sie auf Ihre Beinachsen, sodass Ihre Knie nicht nach innen kippen und Ihre Knie nicht weiter vorragen als Ihre Zehenspitzen.

» Verlagern Sie Ihren Körperschwerpunkt auf Ihr rechtes Bein, um mit Ihrem linken einen Schritt zur Seite – gegen den Widerstand des Therabandes – durchzuführen.

» Stellen Sie nun Ihr rechtes Bein langsam und kontrolliert nach und richten Sie sich danach wieder langsam auf.

» Halten Sie während des gesamten Übungsverlaufes Ihr Theraband gespannt.

» Achten Sie darauf, Ihr Becken während des gesamten Übungsverlaufes stabil und nach vorne ausgerichtet zu halten.

» Um die Übung zu intensivieren, nehmen Sie eine tiefere Hocke ein oder vergrößern die Seitschritte.







Hüftöffner Seitenlage

» Sie können diese Übung mit oder ohne Theraband ausführen. Bei Verwendung eines Therabandes befestigen Sie dieses oberhalb der Knie um Ihre Oberschenkel.
» Positionieren Sie sich in Seitenlage links, die Hüfte ist leicht gebeugt.
» Legen Sie Ihre Beine übereinander, sodass Ihre Kniegelenke einen 90°-Winkel bilden.
» Halten Sie während der gesamten Übung Ihre Fersen in Kontakt.
» Drehen Sie Ihr rechtes Bein nach oben Richtung Decke, sodass Ihre Kniescheibe und Ihre Zehenspitzen nach oben zeigen.
» Achten Sie darauf, Ihr Bein nur so weit nach oben zu bewegen, dass Ihr Becken und Rücken stabil bleiben.





Beinheben aus der Seitenlage

» Sie können diese Übung mit oder ohne Theraband ausführen. Bei Verwendung eines Therabandes befestigen Sie dieses oberhalb der Knie um Ihre Oberschenkel.

» Positionieren Sie sich in Seitenlage links, für mehr Stabilität können Sie Ihr linkes Kniegelenk beugen.

» Aktivieren Sie Ihre Bauchmuskulatur, indem Sie Ihr Schambein Richtung Bauchnabel ziehen.

» Ziehen Sie Ihre Zehenspitzen Richtung Schienbein und achten Sie darauf, diese nach vorne ausgerichtet zu halten.

» Bewegen Sie Ihr rechtes Bein gestreckt und mit unveränderter Beinachse nach oben Richtung Decke und senken dieses langsam wieder.





Beckenheben

» Sie können diese Übung mit oder ohne Theraband ausführen. Bei Verwendung eines Therabandes befestigen Sie dieses oberhalb der Knie um Ihre Oberschenkel.
» Positionieren Sie sich in **Rückenlage** mit aufgestellten Beinen.
» Aktivieren Sie Ihre Bauchmuskulatur, indem Sie Ihr Schambein Richtung Bauchnabel ziehen, sodass Ihr unterer Rücken Kontakt mit dem Boden hat.
» Spannen Sie Ihre Gesäßmuskulatur an, um Ihr Gesäß von der Unterlage abzuheben.
» Bewegen Sie in weiterer Folge Ihren Oberkörper Wirbel für Wirbel nach oben, bis dieser mit Ihren Oberschenkeln eine Linie bildet, vermeiden Sie eine Überstreckung ins Hohlkreuz.
» Senken Sie Ihr Gesäß langsam ab und führen Sie die Bewegung, kurz bevor Sie die Unterlage mit Ihrem Gesäß berühren, erneut durch.





Variante 1:

» Positionieren Sie Ihre Füße deutlich breiter als hüftbreit.

Variante 2:

» Strecken Sie Ihre Arme während des gesamten Übungsverlaufes nach oben Richtung Decke.

Variante 3:

» Positionieren Sie Ihre Füße auf einer Erhöhung (Stepper, Stufe oder Sessel).

Variante 4:

» Führen Sie die Übung einbeinig durch.

Variante 5:

» Kombinieren Sie die beschriebenen Varianten miteinander.





Rumpf und unterer/mittlerer Rücken

Gerader Stütz

» Nehmen Sie eine **4-Füßler-Position** ein.
» Aktivieren Sie Ihre Bauchmuskulatur, indem Sie Ihr Schambein Richtung Bauchnabel ziehen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.
» Strecken Sie Ihre Beine nach hinten aus, Ihre Arme bleiben unter Ihren Schultern. Ihr Körper bildet eine gerade Linie.
» Behalten Sie Ihre Körperspannung bei.
» Halten Sie diese Position so lange wie möglich (ca. 1 Minute).
» Zur Erschwernis können Sie ein Bein leicht anheben, halten Sie dabei Ihren Körper gerade.



Der Körper bildet von den Schultern bis zu den Knöcheln eine gerade Linie



Alternative Position: auf den Unterarmen. Erschwernis: ein Bein anheben

Gerader Stütz

» Positionieren Sie sich in Seitenlage rechts mit ausgestreckten Beinen.
» Legen Sie Ihren rechten Unterarm so auf der Matte ab, dass sich Ihr Ellbogen unter Ihrem Schultergelenk befindet und Ihre Finger nach vorne ausgerichtet sind.
» Drücken Sie Ihren Ellbogen in die Matte, um Ihren Brustkorb nach oben Richtung Decke zu bewegen, spannen Sie dabei Ihren ganzen Körper an und heben Sie Ihr Becken, sodass Ihr Oberkörper mit Ihren Oberschenkeln eine gerade Linie bildet.
» Behalten Sie diese Körperspannung bei.
» Halten Sie diese Position so lange wie möglich.
» Wechseln Sie anschließend die Seite.

Variante 1:

» Um die Intensität zu reduzieren, führen Sie die Übung mit abgewinkelten Beinen durch, der Unterschenkel liegt dabei auf der Matte auf.

Variante 2:

» Um die Intensität zu steigern, heben Sie Ihr oberes Bein ab.



Schwierigste Variante: gestreckte Beine, oberer Arm und oberes Bein angehoben

Bauchmuskulatur in Rückenlage

» Positionieren Sie sich in **Rückenlage** mit aufgestellten Beinen.
» Aktivieren Sie Ihre Bauchmuskulatur, indem Sie Ihr Schambein Richtung Bauchnabel ziehen und somit Ihren unteren Rücken Wirbel für Wirbel einrollen.
» Ihre Lendenwirbelsäule hält während des gesamten Übungsverlaufes Kontakt zur Unterlage (kein Hohlkreuz).
» Heben Sie Ihre Beine vom Boden ab, und beugen Sie Ihre Knie- und Hüftgelenke 90°.
» Schieben Sie Ihre Fersen abwechselnd schräg nach oben von Ihrem Körper weg, indem Sie Ihre Kniegelenke strecken.
» Je tiefer das gestreckte Bein, desto größer die Anstrengung.



Die Lendenwirbelsäule hat während der gesamten Übung Kontakt zum Boden!



Kraulen in Bauchlage

» Legen Sie sich in Bauchlage auf eine Matte.
» Ziehen Sie Ihr Schambein Richtung Bauchnabel, um Ihre Bauchmuskulatur zu aktivieren.
» Verstärken Sie diese Einrollbewegung Ihres Beckens, indem Sie Ihre Gesäßmuskulatur anspannen, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.
» Richten Sie Ihren Blick nach unten Richtung Boden, um den Kopf in Verlängerung Ihrer Wirbelsäule zu halten.
» Heben Sie nun Ihren Schultergürtel und Ihre Beine leicht von der Unterlage, halten Sie dabei die Gesäß- und Bauchspannung aufrecht.
» Führen Sie eine Kraulbewegung mit Ihren Armen durch, indem Sie die Arme abwechselnd nach vorne und hinten strecken.





4-Füßler – Diagonales Heben

» Nehmen Sie eine **4-Füßler-Position** ein.

» Aktivieren Sie Ihre Bauchmuskulatur, indem Sie Ihr Schambein Richtung Bauchnabel ziehen, und halten Sie diese Spannung während des gesamten Übungsverlaufes aufrecht, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

» Bewegen Sie nun Ihren gestreckten rechten Arm nach vorne/oben und Ihr gestrecktes linkes Bein nach hinten/oben, bis sich Ihr Bein, der Oberkörper und Ihr Arm auf derselben Höhe befinden.

» Ihr Becken und Ihr Schultergürtel verbleiben während des gesamten Übungsverlaufs parallel zum Boden ausgerichtet.

» Danach kehren Sie wieder in die 4-Füßler-Position zurück und wiederholen die Übung mit dem jeweils anderen Arm und Bein.





Stehende Rotation mit Gymnastikstab

» Nehmen Sie eine **aktive Standposition** ein.
» Positionieren Sie einen Gymnastikstab auf Ihrem Schultergürtel.
» Halten Sie Ihr Becken in dieser Position stabil, und drehen Sie langsam Ihren Oberkörper abwechselnd nach rechts und links.
» Richten Sie dabei Ihren Blick jeweils auf das Ende der nach hinten drehenden Stabseite.
» Sie können bei dieser Übung auch Ihren aufrechten Oberkörper durch eine Hüftbeugung ungefähr 30° nach vorne neigen, um den unteren Rücken in die Übung miteinzubeziehen.





Rotation mit dem Theraband

» Befestigen Sie Ihr Theraband an der Türschnalle einer geschlossenen Tür und positionieren Sie sich seitlich zur Tür.
» Umfassen Sie beidhändig die Therabandenden, heben Sie Ihre gestreckten Arme vor dem Körper etwa auf Brusthöhe und wählen Sie den Abstand zur Tür so, dass Ihr Theraband vorgespannt ist.
» Nehmen Sie eine **aktive Standposition** ein.
» Richten Sie Ihr Becken während des gesamten Übungsverlaufes nach vorne aus.
» Bewegen Sie Ihre gestreckten Arme gegen den Widerstand des Therabandes von der Türe weg, indem Sie Ihren Oberkörper drehen.
» Atmen Sie während der Drehung gegen den Widerstand aus und bei der Bewegung zurück in die Ausgangsposition wieder ein.





Kreuzheben

» Nehmen Sie eine aktive Standposition mit einem Gymnastikstab schulterbreit gefasst vor Ihrer Hüfte ein.
» Beugen Sie nun Ihre Knie leicht, schieben Sie Ihr Becken etwas nach hinten und neigen Sie Ihren geraden Oberkörper durch eine Hüftbeugung nach vorne/unten Richtung Boden, Ihre Arme bleiben weiterhin gestreckt Richtung Boden vor Ihrem Körper.
» Halten Sie Ihren Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
» Führen Sie die Bewegung nur so weit nach unten aus, wie Sie Ihren Oberkörper stabil und Ihren Rücken gerade halten können.
» Drücken Sie nun zeitgleich Ihre Fersen in den Boden, strecken Sie Ihre Knie und richten Sie Ihren Oberkörper über eine Hüftstreckung auf. Spannen Sie dabei Ihr Gesäß an.
» Führen Sie den Gymnastikstab beim Aufrichten nahe am Körper.





Arme

Bizepsbeugung

» Nehmen Sie eine **aktive Standposition** mittig auf Ihrem Theraband ein.
» Wickeln Sie je ein Therabandende vorgespannt so um Ihre Hände, dass Ihre Ellbogen leicht gebeugt sind und Ihre Handflächen nach vorne zeigen.
» Spannen Sie dabei Ihre Schultern nach hinten/unten.
» Halten Sie während des gesamten Übungsverlaufes mit Ihren Ellbogen Kontakt zu Ihrem seitlichen Oberkörper, die Position der Ellbogen ändert sich während der Übung nicht.
» Beugen Sie nun Ihre Ellbogen, indem Sie Ihre Hände Richtung Schultern bewegen und drehen Sie Ihre Unterarme so, dass Ihre Handrücken am Ende der Bewegung nach vorne ausgerichtet sind.
» Bewegen Sie Ihre Unterarme nun langsam zurück in die Ausgangsposition.





Trizepsstreckung im Stand

» Nehmen Sie eine **aktive Standposition** ein.
» Wickeln Sie ein Therabandende um Ihre linke Hand und bewegen Sie danach Ihren linken Arm so nach hinten/oben, dass sich Ihre Hand hinter Ihrem Kopf befindet.
» Umfassen Sie nun mit der rechten Hand hinter Ihrem Rücken im Bereich der Lendenwirbelsäule das Theraband mit Vorspannung.
» Strecken Sie Ihren linken Unterarm gegen den Widerstand des Therabandes unter Beibehaltung der Ellbogen- und Oberarmposition nach oben Richtung Decke und bewegen Sie diesen anschließend langsam zurück in die Ausgangsposition.
» Halten Sie Ihren linken Oberarm während des gesamten Übungsverlaufes senkrecht.





Trizepsstreckung auf einer Bank

» Stützen Sie Ihre Hände schulterbreit hinter dem Körper auf einer stabilen Erhöhung (z. B. Sessel / Tisch / Badewanne) ab und positionieren Sie Ihre Füße hüftbreit am Boden.

» Bewegen Sie Ihr Brustbein nach vorne / oben, als wollten Sie eine Medaille präsentieren, während Sie Ihre Schultern nach hinten / unten spannen.

» Halten Sie diese Position des Oberkörpers während des gesamten Übungsverlaufes.

» Bewegen Sie Ihren Körper durch eine Ellbogenbeugung und -streckung nach oben und unten.

» Je tiefer die Stützposition, umso intensiver ist die Übung.







Variante 2:

Um die Übung weiter zu intensivieren, strecken Sie Ihre Beine so, dass nur Ihre Fersen den Boden berühren.

Liegestütz

» Begeben Sie sich aus der **4-Füßler-Position** in eine Liegestützposition, Ihre Hände stützen Sie dabei etwas breiter als schulterbreit auf den Boden.
» Um die Intensität zu verringern, stützen Sie Ihre Hände an einer Fensterbank oder einer anderen stabilen Erhöhung ab, oder Sie positionieren Ihre Knie auf dem Boden.
» In allen Varianten sollte der Körper (Schultern-Hüfte-Knie und in den nicht knienden Positionen auch die Knöchel) eine gerade Linie bilden (die Hüfte bleibt gestreckt).
» Aktivieren Sie Ihre Bauchmuskulatur, indem Sie Ihr Schambein leicht Richtung Bauchnabel ziehen und halten Sie diese Spannung während des gesamten Übungsverlaufes aufrecht.
» Spannen Sie Ihre Schultern nach hinten/unten.
» Bewegen Sie Ihren gesamten Körper geradlinig durch eine Ellbogenbeugung/-streckung Richtung Boden/Fensterbank und zurück.





Schultern und oberer Rücken

Schultergelenksstreckung

» Befestigen Sie Ihr Theraband über Kopfhöhe zwischen Tür und Türstock (siehe Beschreibung im Abschnitt Trainingsgeräte/Theraband) und schließen bzw. versperren Sie die Tür.

» Umfassen Sie nun auf Schulterhöhe die Therabandenden, nehmen Sie eine Schrittstellung mit leicht vorgeneigtem Oberkörper ein. Wählen Sie den Abstand zur Tür so, dass Ihr Theraband vorgespannt ist.

» Aktivieren Sie Ihre Bauchmuskulatur, indem Sie Ihr Schambein leicht Richtung Bauchnabel ziehen, und halten Sie diese Spannung während des gesamten Übungsverlaufes aufrecht.

» Ziehen Sie nun das Theraband mit gestreckten Armen nahe an Ihrem Oberkörper vorbei seitlich nach unten/hinten, spannen Sie dabei Ihre Schultern nach hinten/unten.

» Bewegen Sie anschließend Ihre Arme langsam zurück nach vorne/oben.





Drachentöter beidarmig

» Nehmen Sie eine **aktive Standposition** mittig auf Ihrem Theraband ein.
» Überkreuzen Sie die Enden Ihres Therabandes und wickeln Sie das rechte Therabandende vorgespannt um Ihre linke Hand und umgekehrt.
» Spannen Sie dabei Ihre Schultern nach hinten / unten.
» Heben Sie Ihre gestreckten Arme von innen / unten (Handrücken zeigen nach vorne) nach außen / oben (Handrücken zeigen nach hinten) gegen den Widerstand Ihres Therabandes.
» Sie können diese Übung auch einarmig ausführen.





Außenrotation des Schultergelenkes

» Nehmen Sie eine **aktive Standposition** ein.
» Wickeln Sie je ein Therabandende vorgespannt schulterbreit um Ihre Hände, beugen Sie Ihre Ellbogen 90° und drehen Sie Ihre Handrücken nach unten Richtung Boden.
» Halten Sie während des gesamten Übungsverlaufes mit Ihren Oberarmen Kontakt zum seitlichen Oberkörper.
» Bewegen Sie nun Ihre Unterarme gegen den Widerstand des Therabandes vom Körper nach außen weg.





Innenrotation des Schultergelenkes

» Befestigen Sie Ihr Theraband an einer Türschnalle und positionieren Sie sich mit Ihrer rechten Körperseite zur Tür ausgerichtet.
» Nehmen Sie eine **aktive Standposition** ein.
» Wickeln Sie je ein Therabandende um Ihre Hände und beugen Sie Ihren rechten Ellbogen 90°.
» Halten Sie stets mit Ihrem rechten Oberarm seitlich Kontakt zu Ihrem Oberkörper.
» Bewegen Sie nun Ihren rechten Unterarm gegen den Widerstand des Therabandes, als wollten Sie diesen auf Ihren Bauch legen, und anschließend wieder langsam zurück in die Ausgangsposition.



Adduktion Schultergelenk

» Befestigen Sie Ihr Theraband über Kopfhöhe zwischen Tür und Türstock und schließen bzw. versperren Sie die Tür.

» Nehmen Sie eine aktive Standposition mit einer Armlänge Abstand seitlich zur Türe ein.

» Umfassen Sie ein Ende des Therabandes mit Ihrer linken Hand.

» Positionieren Sie nun Ihren linken Arm mit gestrecktem Ellbogen seitlich auf Schulterhöhe, wobei Ihr Theraband leicht gespannt ist.

» Bewegen Sie nun Ihren linken gestreckten Arm gegen den Widerstand des Therabandes Richtung Körper, bis Ihr Oberarm Ihren Oberkörper berührt, und langsam wieder zurück in die Ausgangsposition.





Horizontale Adduktion

» Befestigen Sie Ihr Theraband auf Schulterhöhe zwischen Tür und Türstock und schließen bzw. versperren Sie die Tür.
» Positionieren Sie sich ca. 1 m vom Theraband entfernt in Schrittstellung, der Rücken zeigt dabei zur Tür.
» Wickeln Sie je ein Ende des Therabandes um eine Hand.
» Heben Sie Ihre gestreckten Arme seitlich neben dem Körper auf Schulterhöhe an, sodass Ihr Theraband leicht gespannt ist.
» Achten Sie auf eine stabile Körperposition und spannen Sie Ihre Schultern nach hinten/unten.
» Bewegen Sie nun Ihre Arme auf Schulterhöhe gegen den Widerstand des Therabandes zusammen.
» Bewegen Sie anschließend Ihre Arme langsam in die Ausgangsstellung zurück.





Horizontale Abduktion

» Befestigen Sie Ihr Theraband auf Schulterhöhe zwischen Tür und Türstock und schließen bzw. versperren Sie die Tür.
» Positionieren Sie sich ca. 1 m vom Theraband entfernt in Schrittstellung mit Blickrichtung zur Tür.
» Wickeln Sie je ein Ende des Therabandes um eine Hand.
» Heben Sie Ihre gestreckten Arme vor Ihrem Körper auf Schulterhöhe an, sodass Ihr Theraband leicht gespannt ist.
» Achten Sie auf eine stabile Körperposition und spannen Sie Ihre Schultern nach hinten/unten.
» Bewegen Sie nun Ihre Arme gestreckt zur Seite, bis sich diese seitlich des Körpers auf Schulterhöhe befinden, und anschließend wieder langsam zurück in die Ausgangsposition.





Frontheben

» Nehmen Sie eine **aktive Standposition** mittig auf Ihrem Theraband ein.

» Wickeln Sie je ein Therabandende um Ihre Hände, sodass Ihre Arme schulterbreit gestreckt Richtung Boden ausgerichtet sind, und Ihr Theraband vorgespannt ist.

» Spannen Sie dabei Ihre Schultern nach hinten/unten.

» Heben Sie Ihre Arme mit leicht gebeugten Ellbogen vor Ihrem Körper auf Schulterhöhe an und senken Sie diese wieder.

» Achten Sie während des gesamten Übungsverlaufes auf einen stabilen Rumpf.







Seitheben

» Nehmen Sie eine **aktive Standposition** mittig auf Ihrem Theraband ein.

» Wickeln Sie je ein Therabandende um Ihre Hände, sodass Ihre gestreckten Arme entlang Ihres Körpers nach unten ausgerichtet sind, und Ihr Theraband vorgespannt ist.

» Spannen Sie dabei Ihre Schultern nach hinten/unten.

» Heben Sie Ihre Arme mit leicht gebeugten Ellbogen seitlich neben dem Körper bis auf Schulterhöhe an und senken Sie diese langsam und kontrolliert wieder ab.

» Achten Sie während des gesamten Übungsverlaufes auf einen stabilen Rumpf.





Ruderzug

» Befestigen Sie Ihr Theraband an einer Türschnalle oder auf Schulterhöhe zwischen Tür und Türstock.

» Wickeln Sie je ein Therabandende um Ihre Hände und richten Sie Ihre gestreckten Arme Richtung Türschnalle aus.

» Wählen Sie den Abstand zur Tür so, dass Ihr Theraband nun vorgespannt ist.

» Nehmen Sie eine **aktive Standposition** vor dem Theraband mit etwa 30° Oberkörpervorneige ein.

» Ziehen Sie Ihre Ellbogen körpernah gegen den Widerstand Ihres Therabandes so weit wie möglich nach hinten und strecken diese langsam wieder nach vorne.





Ausdauertraining

„Die Ausdauer ist eine konditionelle Fähigkeit, die eine belastungsadäquate Energieversorgung des Organismus sichert, ermüdungsbedingte Leistungs- oder Geschwindigkeitsabnahmen bei sportlichen Belastungen verzögert und Einfluss auf die Erholungsfähigkeit nimmt."

(Hottenrott & Neumann, 2008, S. 22)

Trainingssteuerung im Ausdauertraining

Für möglichst effektive Ergebnisse im Ausdauertraining sollte dieses gezielt gesteuert werden, indem bestimmte individuelle Trainingsherzfrequenzen eingehalten werden. Sofern diese nicht im Rahmen Ihres Rehabilitationsverfahrens ermittelt worden sind, wird für die Optimierung des Trainings eine Bestimmung der Trainingsherzfrequenz bei einem Facharzt empfohlen. Dabei wird Ihre individuelle Leistungsfähigkeit, d. h. Ihr momentaner Gesundheits-IST-Zustand und Ihre Belastbarkeit, überprüft. Anhand der Testergebnisse können die für Sie optimalen Trainings-Herzfrequenzbereiche ermittelt werden.

Wenn Ihnen Ihre Trainingsherzfrequenzen nicht bekannt sind, können Sie sich für Ihr Training an der BORG-Skala orientieren, bei der 0 keine Anstrengung und 10 absolute Erschöpfung bedeutet. Die Anstrengung während des Ausdauertrainings sollte den Wert 7 nicht überschreiten.

	Borg-Skala 0 – 10	Atemnot	Empfinden
0	**Keine Anstrengung**	Keine Atemnot	
1 2 3	**Leichte Anstrengung** unterfordert, Gefühl, die Aktivität noch lange durchführen zu können	**Leichte Atemnot** Atmung noch nicht/leicht spürbar	
4 5 6	**Mäßige Anstrengung** zunehmende körperliche Ermüdung, die Aktivität kann noch gut durchgeführt werden	**Mäßige Atemnot** Die Atmung ist zunehmend spürbar, flüssig sprechen ist noch möglich.	
7 8 9	**anstrengend – sehr anstrengend** Gefühl der Überlastung/ persönliche Schmerzgrenze	**Schwere Atemnot** Die Atemnot zwingt zum baldigen Abbruch.	
10	**Maximale Anstrengung** Aktivität kann nicht mehr durchgeführt werden.	**Atemnot** sofortiger Abbruch	

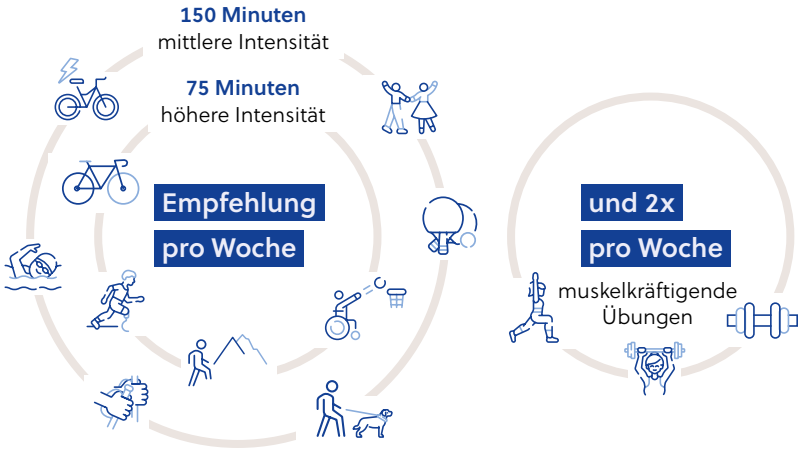
Reizsetzung im Ausdauertraining

Intensität

» Wird über den Bereich der Herzfrequenz bestimmt.

» Es bedarf einer Mindestintensität, um organische Trainingsanpassungen auszulösen (je nach Trainingszustand und Leistungsfähigkeit ist diese Mindestintensität individuell).

Trainingsempfehlung



	% der maximalen Herzfrequenz	Empfohlene Dauer in Minuten	Empfohlene Häufigkeit pro Woche
Niedrige Intensität	65–70	60–90	mehrmals
Mittlere Intensität	70–85	45–60	2–3 Mal
Hohe Intensität	85–88	30–45	1–2 Mal

Trainingsmethoden

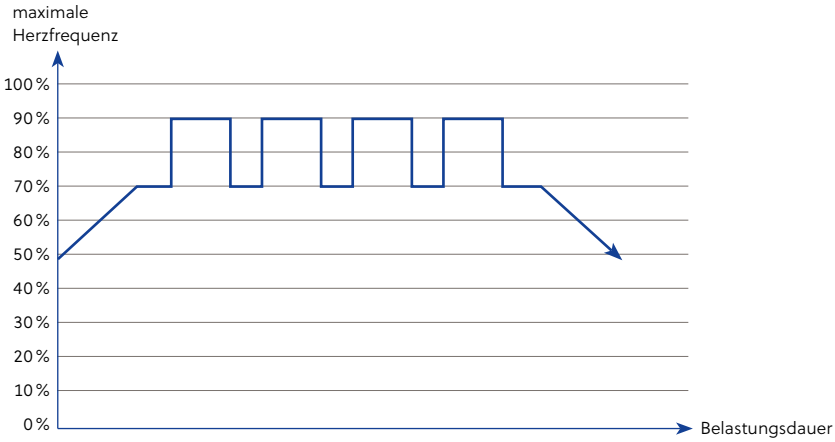
Dauermethode

Ist gekennzeichnet durch eine kontinuierliche, gleichmäßige Belastung mit relativ langer Dauer.



Intervalltraining

Zeichnet sich durch einen systematisch geplanten Wechsel von Belastungs- und Erholungsphasen innerhalb einer Trainingseinheit aus.



„Gäbe es ein Medikament, das nur annähernd ähnliche segensreiche Wirkungen wie ein regelmäßiges Ausdauertraining auf alle Risikofaktoren degenerativer Herz-Kreislauf-Erkrankungen hätte, man könnte es wohl kaum bezahlen!"

Jürgen Weineck

Folgende Grafik zeigt die positiven Auswirkungen, die regelmäßiges Ausdauertraining bewirkt:



Meine Gesunde Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung trägt zum Wohlbefinden sowie zur Gesundheit bei. Sie stellt neben der körperlichen Aktivität eine entscheidende Säule in der Prävention von Erkrankungen dar. Diese Broschüre unterstützt Sie mit praktischen Tipps und Rezeptvorschlägen bei der Umsetzung.

Alle Informationen:
www.pv.at/RZ302



Übungsbroschüre

Diese Broschüre unterstützt Sie dabei, die Fortschritte aus Ihrer Reha zu erhalten und Ihre Potenziale weiter zu steigern. Mit ausgewählten Grundübungen und Trainingstipps für alle Körperregionen können Sie zu Hause Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessern. Wir wünschen viel Erfolg und eine gute Genesung!

RZ 206