



Persönliches Übungsprogramm

Stationstraining

Therapie & Training | Michael Auer

Berliner Platz 4 • 76275 Ettlingen • Deutschland

Für Therapie & Training

Trainingsbeginn 25.03.2021

Körperkräftigung sowie Mobilisierung

Die ausgeschriebenen Übungen führen Sie nach Beschreibung (Durchführung und Wiederholungen) durch. Die Pausenzeiten zwischen den einzelnen Übungen halten Sie bitte bei maximal 30 Sekunden. Es wird mit 3 Durchgängen begonnen, bei Bedarf können Sie die Anzahl der Durchgänge auf maximal 5 erhöhen. Viel Spaß!



©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 über den Kopf. Drücken Sie sich in den Stand zurück, indem Sie die Ferse in den Boden stemmen, den Brustkorb aufrichten und die Hüfte strecken.

Hinweis:

- Drücken Sie die Knie nach außen, so dass Hüfte, Knie und Zehen miteinander ausgerichtet bleiben.
- Gehen Sie nur so tief, wie es ohne Runden des unteren Rückens gelingt.
- Halten Sie das Gewicht gleichmäßig auf dem ganzen Fuß verteilt.

Wiederholen Sie 15 mal.



©Physiotools

Beckenheben mit nach oben gestreckten Armen

Liegen Sie mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken; die Füße stehen flach auf dem Boden. Heben Sie die Arme Richtung Decke.

Heben Sie das Gesäß vom Boden, und strecken Sie die Hüfte. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

15 mal wiederholen



©Physiotools

Arm- und Beinheben

Vierfüßlerstand. Kontrollieren Sie die Haltung Ihres Rückens, und heben Sie ein Bein und den gegenseitigen Arm. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, und wiederholen Sie die Bewegung auf der anderen Seite.

Wiederholen Sie 12 mal.



Streckung oberer Rücken

Liegen Sie auf dem Bauch, die Arme angewinkelt neben Ihrem Kopf. Heben sie den Oberkörper und die Arme leicht vom Boden ab.



Halten Sie die Position; halten Sie die Hände etwas höher als die Ellbogen. Strecken Sie nun die Arme nach vorne aus, und winkeln Sie sie dann wieder an.



Hinweis: Ziehen Sie das Kinn an.

©Physiotools

Wiederholen Sie 15 mal.



Nach oben dehnen

Stehen Sie aufrecht und verschränken Sie die Finger.

Heben Sie die Arme über den Kopf, und strecken Sie sich so weit es geht nach oben. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, und entspannen Sie.

20 Sek halten.

©Physiotools



Hüftbeuger und seitliche Dehnung (dynamisch)

Im Halbkniestand.

Kippen Sie das Becken nach hinten, und verlagern Sie das Gewicht auf das vordere Bein. Um die Dehnung zu intensivieren, heben Sie den Arm auf der knienden Seite, und machen Sie die Wirbelsäule lang. Beugen Sie sich nun auf die gegenüberliegende Seite. Sie sollten die Dehnung in Seite, Hüftvorderseite und Oberschenkel spüren. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, und wiederholen Sie dies 10mal.

©Physiotools



Fersensitz.

Mit den Händen hinter den Füßen auf dem Boden abstützen. Das Becken nach vorne-aufwärts schieben, bis ein Dehngefühl an den Vorderseiten der Oberschenkel entsteht. Ca. 20 Sekunden dehnen - entspannen.

Die Übung 10 mal wiederholen.

©Physiotools