



Persönliches Übungsprogramm

Funktionsgymnastik

Therapie & Training | Michael Auer
Berliner Platz 4 • 76275 Ettlingen • Deutschland

Unter Funktionsgymnastik wird eine Form der Gymnastik bezeichnet, bei der Gelenke, Sehnen und Bänder nicht übermäßig belastet und gedehnt werden. Ziel ist es, das Muskel- und Gelenkverhalten zu verbessern. Beweglichkeit und Kräftigung stehen dabei im Mittelpunkt.

Video



©PhysioTools

zum Aufwärmen:

Aus **stehender Position** in eine X - Körperposition springen. Arme dabei möglichst weit nach hinten oben führen.

10-20 mal wiederholen

Video



©PhysioTools

Armkreisen nach hinten, zunächst abwechselnd dann beide Arme gleichzeitig nach hinten kreisen

Video



©PhysioTools

Schultern heben, dann wieder **fallen** lassen
mehrmals wiederholen

Video



©Physiotools

Ausfallschritt nach vorne

Stehen Sie mit den Füßen hüftweit auseinander.

Machen Sie einen weiten Schritt nach vorne, so dass die hintere Hüfte gestreckt wird und der Großteil Ihres Gewichtes auf dem vorderen Bein liegt. Gehen Sie in die Knie, so dass der Oberschenkel des vorderen Beines fast waagrecht ist. Halten Sie den Oberkörper aufrecht und achten Sie darauf, dass das vordere Knie sich nicht über die Zehen hinaus bewegt.

Kehren Sie in den Stand zurück, indem Sie die Ferse des vorderen Beines in den Boden stemmen und Hüfte und Knie strecken, und machen Sie mit dem hinteren Bein einen Schritt nach vorne.

Hinweis:

- Halten Sie Hüfte, Knie und Zehen beidseitig miteinander ausgerichtet.
- Halten Sie den Rumpf aktiv und den Rücken in neutraler Position.

Wiederholen Sie 5 - 10 mal jede Seite.

Video



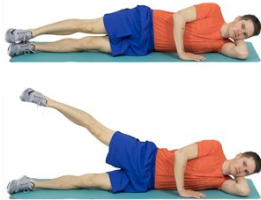
©Physiotools

Diagonales Arm- und Beinheben aus dem 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 jede Seite 5 mal.

Video



©Physiotools

Hüftabduktion aus der Seitlage

Liegen Sie auf der Seite, der Körper bildet eine Linie. Heben Sie die Körperunterseite leicht vom Boden ab.

Heben Sie das obere Bein; konzentrieren Sie sich dabei auf die Gesäßmuskulatur. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie 10 mal

Dann drehen Sie sich auf die andere Seite und wiederholen die Übung.

Video



©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.

10 mal wiederholen

Video



©Physiotools

Hüftbeugung gegen Widerstand in Rückenlage

Legen Sie sich auf den Rücken.

Winkeln Sie ein Bein an, und widerstehen Sie der Bewegung mit der gegenseitigen Hand. Lendenwirbelsäule dabei stets in die Unterlage drücken. Wiederholen Sie mit dem anderen Bein.

bis 10 mal wiederholen.

Video



©Physiotools

Plank / Unterarmstütz

Begeben Sie sich in den Unterarmstütz, Ellbogen unter den Schultern. Der Körper bildet eine Linie.

Halten Sie die Position und zählen sie dabei auf 15, kurze Pause dann noch 2 mal wiederholen

Hinweis:

- Ziehen Sie das Kinn an
- Halten Sie das Becken oben

Video



zum Auslockern:

Gewicht auf ein Bein verlagern, das andere Bein mehrmals locker vor und zurückschwingen. Dann Standbeinwechsel.
(bei Instabilität mit der Standbeinhand irgendwo festhalten)

©PhysioTools

Video



zum Auslockern:

Gewicht auf ein Bein verlagern, anderes Bein zur Seite schwingen und vorne überkreuzen
(bei Instabilität kann sich die Standbeinhand irgendwo leicht festhalten)

©PhysioTools



zum Abschluss:

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.

©PhysioTools
