



Wirbelsäulengymnastik

Dieses Übungsprogramm sollten Sie mindestens 3x die Woche durchführen um Ihre erlangte Fitness zu erhalten oder noch zu verbessern.

Das Therapeutenteam wünscht Ihnen dabei viel Erfolg und viel Durchhaltevermögen beim Üben!

Kräftigung vorderer Oberschenkel

Ziel: Kräftigung der Beinmuskulatur vor allem vorderer Oberschenkel und zur Stabilisierung des Knies.

Ausgangsstellung

- Auf einen Tisch setzen und die Beine locker hängen lassen.
- Ein Bein bleibt locker hängen und das andere Bein strecken, mit der Fußspitze zur Nasenspitze ziehen und wieder locker lassen.



Endstellung

Ausgangsstellung entspricht Endstellung

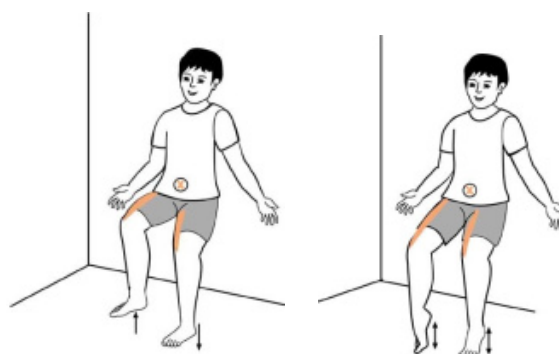
Wiederholungen	10-20x		Pausenlänge	45-60 Sekunden
Serie/Übungen	3-5x		Intensität	50-60%

Isometrische Oberschenkelkräftigung

Ziel: Isometrische Beinmuskulaturkräftigung an der Wand

Ausgangsstellung

- Mit dem Rücken an der Wand stehend wird die Skifahrerhocke eingenommen.
- Die Füße leicht vor den Knien platzieren (Weniger als 90 ° Kniebeugung)
- Bei der einbeinigen Variante enger stehen.
- Zuerst auf die Zehenspitzen hoch drücken, dann auf der Stelle gehen.
- Der Rumpf soll dabei aufrecht an der Wand gehalten werden.



Endstellung

Ausgangsstellung entspricht Endstellung

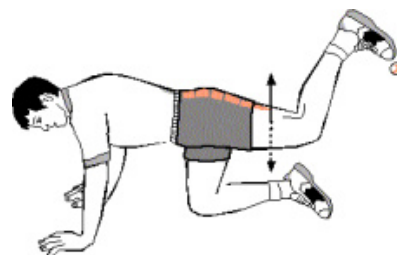
Wiederholungen	10-20 Sekunden halten		Pausenlänge	30-60 Sekunden
Serie/Übungen	3-5x		Intensität	60-90%

Kräftigung Gesäß / Hüftstrecker

Ziel: Kräftigung des Gesäßes zur Verbesserung der aufrechten Haltung und des Gangbildes.

Ausgangsstellung

- In den Vierfüßlerstand gehen.
- Ein Bein wird bei ca. 90° gebeugtem Knie angehoben und die Ferse lotgerecht zur Decke schieben.



Endstellung

Ausgangsstellung
entspricht Endstellung

Wiederholungen	10-20x		Pausenlänge	45-60 Sekunden
Serie/Übungen	3-5x		Intensität	55-65%

Kräftigung der Hüftabduktoren mit kurzem Hebel

Ziel: Kräftigung der Hüftabduktoren zur Verbesserung des Gangbildes und Stabilisierung des Beckenbereiches.

Ausgangsstellung

- In Seitenlage liegend. Dabei bilden Kopf, Schulter, Becken und Knie eine Linie.
- Beide Knie sind gebeugt.
- Das obere Bein wird zur Decke angehoben, dabei zeigt die Fußspitze zum Gesicht.



Endstellung

Ausgangsstellung
entspricht Endstellung

Wiederholungen	10-20x		Pausenlänge	45-60 Sekunden
Serie/Übungen	3-5x		Intensität	50%

Kräftigung der Hüftabduktoren mit langem Hebel

Ziel: Kräftigung der Hüftabspreizmuskulatur zur Verbesserung des Gangbildes und Stabilisierung des Beckenbereiches.

Ausgangsstellung

- In Seitenlage liegend.
- Kopf, Schulter, Becken und Knie bilden eine Linie.
- Das untere Bein ist gebeugt, das obere Bein ist gestreckt.
- Das obere Bein wird mit gestrecktem Knie zur Decke gehoben.



Endstellung

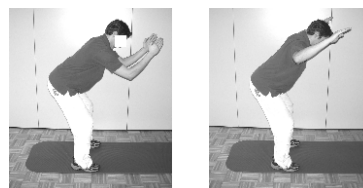
Ausgangsstellung
entspricht Endstellung

Wiederholungen	10-20x		Pausenlänge	45-60 Sekunden
Serie/Übungen	3-5x		Intensität	60%

Kräftigung Rücken

Übungsbeschreibung

- Stabiler Stand;
- Beide Beine gleichmäßig belasten;
- Beide Beine leicht beugen, dabei den Po nach hinten führen;
- Rücken bleibt dabei gerade, neigt gleichzeitig nach vorne;
- Bauchspannung;
- Arme gebeugt (90° Ellbogen / 90° Schulter)
- Gebeugte Arme nach hinten führen, dabei die Schulterblätter zur Wirbelsäule führen
- Dann die Arme langsam wieder nach vorne führen



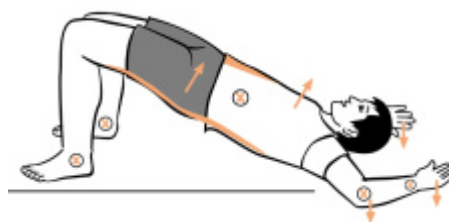
Wiederholungen	10-20 Wdh.		Pausenlänge	60 Sekunden
Serie/Übungen	3-5x		Intensität	Keine Pressatmung!

"Brückenbauer": Rücken-, Rumpf- und Gesäßkräftigung in Rückenlage

Ziel: Kräftigung der Gesäß- und Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung

- Auf dem Rücken liegend beide Beine aufstellen.
- Die Arme liegen in „U-Haltung“ neben dem Kopf.
- Das Gesäß nun anheben, bis sich Oberschenkel, Gesäß und Rumpf in einer Linie befinden.



Endstellung

Ausgangsstellung
entspricht Endstellung

Erwartungshaltung:

Ganzkörperspannung
Auf die Atmung achten

Übungsausführung:

Stellung einnehmen, danach isometrischer Spannungsaufbau

Wiederholungen	10-20 Sekunden		Pausenlänge	30 Sekunden, mit Aufsitzen
Serie/Übungen	3-5x		Intensität	70-80%



Kräftigung im Vierfüßlerstand

Ziel: Koordination und Kräftigung diagonaler Rückenmuskelketten.

Ausgangsstellung

- Im Vierfüßlerstand jeweils einen Arm nach vorne neben den Kopf heben.
- Das diagonale Bein nach hinten heben, sodass sich Arm, Rumpf und Bein auf einer Höhe befinden.



Endstellung

Ausgangsstellung
entspricht Endstellung

Wiederholungen	10-20 Sekunden		Pausenlänge	30 Sekunden, mit Aufsitzen
Serie/Übungen	3-5x		Intensität	70-80%

Wadendehnung der tieferen Muskelschicht

Ziel: Verbesserung der Fußhebung mit all den dazugehörigen funktionellen Schwierigkeiten; Entspannung der Wade.

Ausgangsstellung

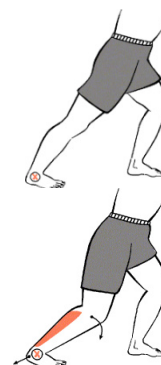
- Ausfallschritt
- Das hintere Bein wird belastet und gestreckt
- Voller Sohlenkontakt zum Boden bleibt bestehen

Endstellung

- Hinteres Bein beugen, ohne den Fersenkontakt zu verlieren

Erwartungshaltung:

Zuggefühl an der Achillessehne, an der Wade, auch tiefe, breite Muskelschicht. Bei stärkerer Einschränkung der Sprunggelenkbeweglichkeit ist die Spannung der Wade nur gering spürbar, es kommt eher zu einem Klemmgefühl im Sprunggelenk.



Übungsausführung:

Steigerung der Übungsausführung durch vermehrte Kniebeugung des hinteren Beines

Wiederholungen	60 Sekunden		Pausenlänge	Seitenwechsel
Serie/Übungen	3x / Bein		Intensität	70-80%

Dehnung des Hüftbeugers

Ziel: Dehnung des Hüftbeugers um die Streckung in der Hüfte zu verbessern, sowie die Lendenwirbelsäule zu entlasten.

Ausgangsstellung

- Im Einbeinstand vor einen Stuhl stellen.
- Ein Bein wird auf die Sitzfläche gestellt. Auf dieses Bein wird das Gewicht verlagert.
- Der Oberkörper wird zur Gegenseite des Standbeines geneigt.
- Der Fuß des Standbeines zeigt nach vorne, bzw. ist etwas nach innen verdreht.

Endstellung

Ausgangsstellung
entspricht Endstellung



Wiederholungen	60 Sekunden		Pausenlänge	45 Sekunden
Serie/Übungen	3x		Intensität	60-80%