Training@Home > Beweglichkeitsübung

Hüftmobilisation auf Gymnastikball

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 30 Sekunden pro Seite.**

1. Begeben Sie sich sitzend auf einen Gymnastikball. Strecken Sie ein Bein seitlich ab. Beide Füße haben flächig Bodenkontakt und zeigen nach vorne.
2. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht soweit gegenläufig von der gestreckten Beinseite weg, bis Sie eine Dehnung auf der Innenseite des Oberschenkels verspüren. Halten Sie die Endposition.
3. Wechseln Sie zur anderen Seite.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Coxarthrose / Arthrose des Hüftgelenks
- Patellofemorales Schmerzsyndrom / Retropatellares Schmerzsyndrom / Chondropathia patellae
- Adduktorenschmerzen (Rücksprache mit dem Therapeuten angeraten)
- Beckenschiefstand

Ziel der Übung:

- Dehnung der Hüftadduktoren

Training@Home > Kräftigungsübung / Sensomotorikübung

Rückenpresse

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Versuchen täglich**.

Lege dich bequem auf den Rücken und strecke die Arme seitlich ab.

Da wo unter deiner Wirbelsäule über dem Gesäß deine größte Wölbung ist, schiebt dir eine Person ein gefaltetes Handtuch unter.

Du versuchst nun, mit Druck das Handtuch gegen den Boden zu drücken, sodas dir die Person das Handtuch nicht wieder entnehmen kann. Spanne dazu deine Bauchmuskeln so fest an, wie du kannst! Vergiss dabei allerdings deine Atmung nicht!

Auch wenn es anfänglich schwierig ist, lass dich nicht entmutigen. Umso öfter du üben wirst, umso besser wirst du. Bald schaffst du es, ein Blatt Papier mit deiner Presse festzuhalten.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hohlkreuz
- Beckenschiefstand

Ziele der Übung:

- Verbesserung der Ansteuerung der beckenkippenden Muskeln
- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Training@Home > Kräftigungsübung

Unterarmstütz mit Beinheben

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 x 10 Wiederholungen**.

(1) Gehen Sie in den Unterarmstütz und achten Sie darauf, Ihr Gewicht gleichmäßig auf die Füße und Ellbogen zu verteilen.

(2) Mehr Stabilität bekommen Sie, wenn Sie dabei die Hände verschränken. Spannen Sie den Bauch an und ziehen Sie den Bauchnabel zur Wirbelsäule.

(3-4) Heben Sie nun abwechselnd Ihr gestrecktes rechtes und dann Ihr linkes Bein nach oben, bis es ungefähr auf einer Ebene mit Ihrem Rücken ist. Halten Sie das Bein jeweils einen Augenblick oben.

Ziel der Übung:

Leistungssteigerung durch Core-Training:

- Kräftigung der unteren Rückenmuskulatur
- Kräftigung Baumuskulatur
- Kräftigung Gesäßmuskulatur

Training@Home > Kräftigungsübung

Seitstütz mit Beinheben

Wir empfehlen für diese Übung **3 x 10 Wiederholungen.**

(1) Ausgangsposition

(2) Legen Sie sich in den Seitenstütz.

(3) Der abstützende Arm ist angewinkelt unter Ihrer Schulter, der andere Arm liegt locker auf Ihrem Oberschenkel. Bitte achten Sie darauf, dass der Körper von Kopf bis Fuß eine Linie bildet.

(4) Spannen Sie Bauch und Gesäßmuskulatur an und spreizen Sie das obere Bein so weit es geht ab, ohne jedoch an Ihrer Körperposition etwas zu verändern.

Indikationen

- Runner's Knee
- Hüftschmerzen
- Adduktorenprobleme

Ziel der Übung:

- Kräftigung der Oberschenkel-Außenseite (Abduktoren)
- Kräftigung der hüftstabilisierenden Muskulatur

Training@Home > Kräftigungsübung

Hüftstrecker im Vierfüßlerstand

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen mit 12 Wiederholungen je Seite**.

1. Begeben Sie sich in einen Vierfüßlerstand. Befestigen Sie ein Thera-Band unter den flach aufliegenden Händen und im Bereich des Fußballens einer Seite.
2. Aus dem Vierfüßlerstand strecken Sie nun ein Bein nach hinten oben durch. Strecken Sie Ihr Knie und führen Sie das Bein so hoch, bis es eine Linie mit Ihrem geraden Rücken bildet.

   Spüren Sie die Spannung im Gesäß. Halten Sie die Endposition kurz und halten Sie Ihren Blick weiter in Richtung Boden ausgerichtet.

   Führen Sie nun das Knie kontrolliert zurück in die Ausgangsstellung.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Coxarthrose
- Beckenschiefstand
- Pes anserinus Syndrom / Gänsefüßchensyndrom
- Kniearthrose / mediale Gonarthrose

Ziele der Übung:

- Kräftigung der Gesäßmuskulatur
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Mobilisation des Kniegelenks

Training@Home > Kräftigungsübung

Brücke

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätze je 30 Sekunden Belastung.**

1. Legen Sie sich auf den Rücken. Winkeln Sie Ihre Knie in eine 90 Grad Stellung an und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit, wobei nur die Ferse Bodenkontakt hält. Ihre Arme legen Sie gestreckt hinter Ihren Kopf auf dem Boden ab.
2. Nun heben Sie Ihre Hüfte vom Boden ab und bringen Sie diese in maximale Streckung, indem Sie Ihr Gesäß anspannen.
3. Verweilen Sie kurz für 1-2 Sekunden in der Endstellung und führen Sie nun wieder die Hüfte in Richtung Boden, ohne diesen zu berühren.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Fehlstellung der Beinachse
- ISG-Blockade
- Hohlkreuz
- Beckenschiefstand
- Piriformis-Syndrom
- Patellofemorales Schmerzsyndrom / Retropatellares Schmerzsyndrom / Chondropathia patellae

Ziele der Übung:

- Kräftigung der ischiokuralen Muskulatur (Oberschenkelrückseite)
- Kräftigung der Gesäßmuskulatur (Hüftstreckung und Beckenrückkippung)

Training@Home > Sensomotorikübung

Brücke mit Gymnastikball

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätze je 30 Sekunden Belastung.**

1. Legen Sie sich auf den Rücken. Winkeln Sie Ihre Knie in eine 90 Grad Stellung an und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auf einen Gymnastikball, wobei nur die Ferse Bodenkontakt hält. Ihre Arme legen Sie gestreckt hinter Ihren Kopf auf dem Boden ab.
2. Nun heben Sie Ihre Hüfte vom Boden ab und bringen Sie diese in maximale Streckung, indem Sie Ihr Gesäß anspannen.
3. Verweilen Sie kurz für 1-2 Sekunden in der Endstellung und führen Sie nun wieder die Hüfte in Richtung Boden, ohne diesen zu berühren.
4. Steigerung: Schließen Sie Ihre Augen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Führen Sie nun nochmal die Bewegung aus.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- ISG-Blockade
- Hohlkreuz
- Piriformis-Syndrom
- Beckenschiefstand

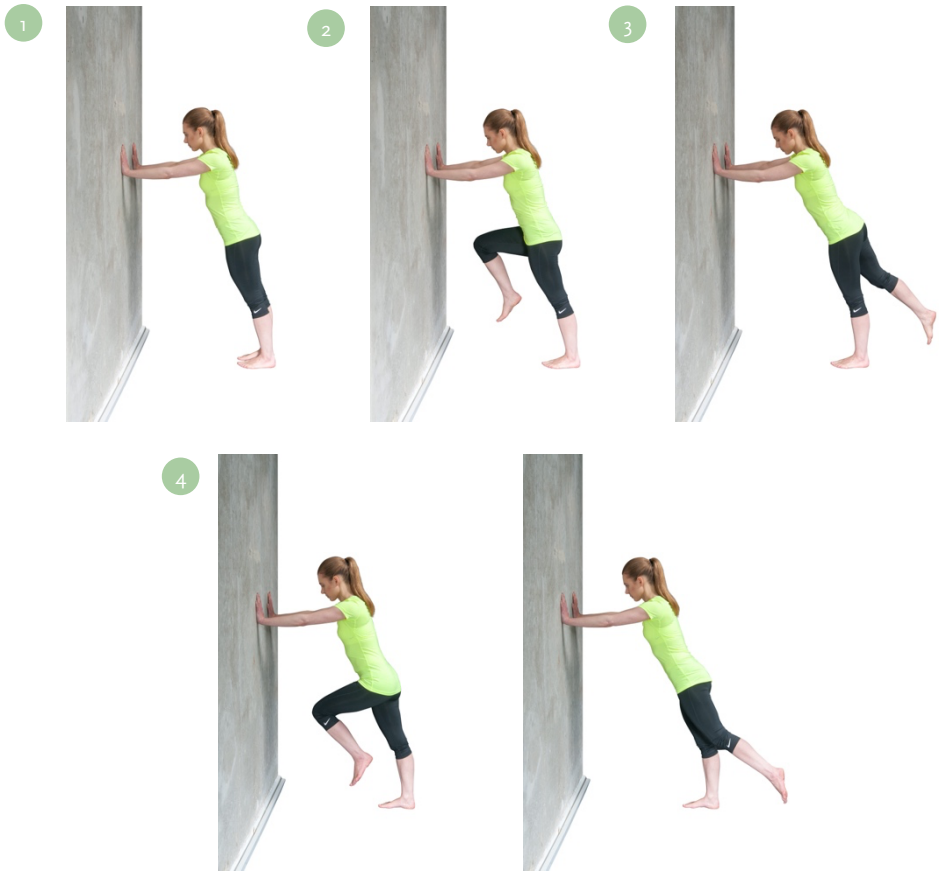
Ziele der Übung:

- Verbesserung der Rumpfstabilität und Propriozeption
- Kräftigung der ischiokuralen Muskulatur (Oberschenkelrückseite)
- Kräftigung der Gesäßmuskulatur (Hüftstreckung und

Training@Home > Kräftigungsübung

Langsames Standpendel

Wir empfehlen pro Bein **3 x 30 Sekunden**



1. Stellen Sie sich ca. einen Meter vor eine Wand und stützen Sie sich mit beiden Handflächen an der Wand ab, sodass der Oberkörper leicht nach vorne neigt.
2. Winkeln Sie das zu trainierende Bein nach vorne an, bis es 90° in der Hüfte gebeugt ist.
3. Dann führen Sie es langsam gestreckt nach hinten, bis es eine gerade Linie mit dem Rücken bildet. Halten Sie diese Position 5 Sekunden lang. Führen Sie diese Übung nicht schwungvoll, sondern langsam und kontrolliert aus.
4. Dann mit dem anderen Bein wiederholen

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Verspannungen

Ziel der Übung:

- Dehnen Oberschenkel-Rückseite
- Kräftigung Gesäßmuskulatur

Training@Home > Kräftigungsübung

Crunches (Erwachsener)

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätze je 10 Wiederholungen.**

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Gymnastikmatte und winkeln Sie die Knie an. Die Füße bleiben flach auf dem Boden. Verschränken Sie Ihre Arme hinter dem Nacken.
2. Nun spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und versuchen Sie, das Kinn in Richtung Brust zu bringen.
3. Lösen Sie langsam den Oberkörper von der Matte, ohne sich dabei aber ganz aufzusetzen. Ziel soll es sein, den Oberkörper maximal einzurollen und eine maximale Bauchspannung zu erreichen.
4. Führen Sie Ihren Oberkörper nun langsam (!) wieder in die liegende Position zurück.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hohlkreuz

Ziel der Übung:

- Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

Training@Home > Kräftigungsübung

Hyperextensions

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 x 30 Wiederholungen**.

1. Knien Sie sich auf eine Gymnastikmatte und
2. krümmen sie den Rücken, bis er ganz rund ist, so als hätten Sie Bauchweh. Verschränken Sie die Arme vor der Brust.
3. Richten Sie sich langsam auf und strecken Sie den Rücken, bis er möglichst in einem 90°-Winkel zum Unterschenkel steht. Fängt einfach an, wird aber mit zunehmenden Wiederholungen anstrengend.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Rückenschmerz
- Hohlkreuz
- Beckenschiefstand
- Rückenschmerz
- Skoliose

Ziele der Übung:

- Kräftigung der Rückenmuskulatur
- Stabilisation der Wirbelsäule