Training@Home > Beweglichkeitsübung

Einseitige Kniebeuge in Rücklage

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätze je 10 Sekunden pro Seite.**

1. Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf einer Gymnastikmatte in Rückenlage ab.
2. Winkeln Sie ein Bein zum Oberkörper an und machen Sie dabei einen runden Rücken. Pressen Sie das Knie vorsichtig an den Oberkörper. Denken Sie an Ein- und Ausatmung.
3. Nehmen Sie sich nun das jeweils andere Bein.
4. Wiederholen Sie die Übung.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Rückenschmerz
- Verspannungsschmerzen
- Hohlkreuz und Rundrücken

Ziele der Übung:

- Dehnung der Rückenmuskulatur
- Dehnung des Hüftbeugemuskels auf der kontralateralen Seite

Training@Home > Beweglichkeitsübung

Cat Cow

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

1. Begeben Sie sich in einen Vierfüßlerstand. Achten Sie darauf, dass Ihre Fingerspitzen nach vorne zeigen und die Handflächen bei gestreckten Armen unter der Schulterhöhe aufsetzen.
2. Bilden Sie einen geraden Rücken. Ihr Blick geht in Richtung Boden. Spannen Sie dabei Ihre Bauchmuskeln an, indem Sie den Bauchnabel einziehen.
3. Nun rollen Sie den Rücken nach und nach kontrolliert ein und bilden Sie einen Buckel – wie eine Katze. Ihr Kopf folgt der Rollbewegung. Verweilen Sie ca. 15 Sekunden.
4. Gehen Sie anschließend bewusst in Richtung Hohlkreuz-Haltung über, um die Rückenmuskulatur zu mobilisieren. Drücken Sie die Schulterblätter zusammen und strecken Sie Ihren Kopf nach vorne. Halten Sie wiederum 15 Sekunden.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Verspannungsschmerzen
- Skoliose
- Hohlkreuz
- Rundrücken
- Rückenschmerz

Ziele der Übung:

- Mobilisation und Dehnung der Rückenmuskulatur
- Verbesserung der Wirbelsäulenbeweglichkeit

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

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

Beckenanheben in Rücklage

Wir empfehlen eine Anwendung von **10 x 5 Wiederholungen**.

1

2

1. Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf eine Gymnastikmatte und legen Sie die Hände hinter Ihrem Kopf ab.
2. Spannen Sie nun Gesäß- und Bauchmuskeln an, sodass sich das Becken leicht anhebt. Halten Sie die Position 5 Sekunden und führen Sie insgesamt 10 Wiederholungen durch. Denken Sie dabei stets an Ihre Atmung.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hohlkreuz & Rundrücken
- Coxarthrose / Arthrose des Hüftgelenks
- ISG-Blockade
- Piriformis Syndrom
- Rückenschmerz
- Haltungsschwäche

Ziele der Übung:

- Kräftigung der Gesäß- und Bauchmuskulatur
- Verbesserung der Beckenansteuerung

Training@Home > Beweglichkeitsübung

Seitstretch

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

1. Begeben Sie sich in Rückenlage und legen Sie beide Arme seitlich gestreckt ab. Führen Sie das Knie angewinkelt in 90 Grad diagonal über das andere Bein in Richtung Boden.

2. Mit dem Knie, Unterschenkel und Fuß versuchen Sie nun, Bodenkontakt aufzunehmen. Dabei bleiben die Arme gestreckt, ohne Bodenkontakt zu verlieren. Blick und Kopf gehen in Gegenrichtung. Verweilen Sie 30 Sekunden in dieser Position und spüren Sie Dehnung in Gesäß-, Rücken- und Brustmuskulatur.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- ISG-Blockade
- Rückenschmerz
- Rundrücken
- Verspannungsschmerz
- Piriformis-Syndrom
- Läuferknie / Runner's Knee / Tractus iliotibialis Syndrom
- Hohlkreuz & Rundrücken

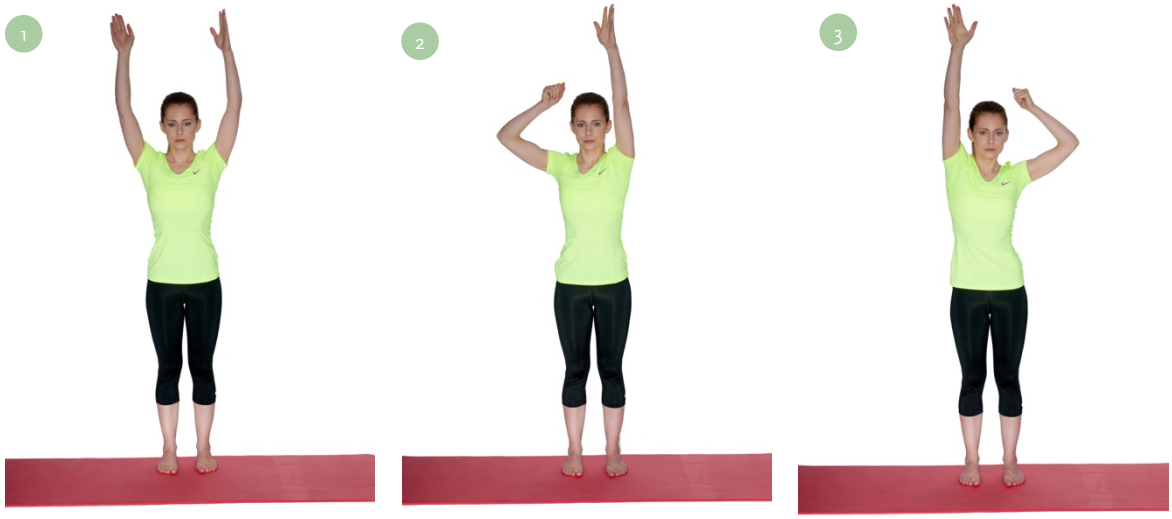
Ziele der Übung:

- Dehnung der Gesäßmuskulatur
- Dehnung der unteren Rückenmuskulatur
- Dehnung der Brustmuskulatur

Training@Home > Beweglichkeitsübung

Äpfel pflücken

Wir empfehlen eine Anwendung von **täglich eine Minute.**



1. Stellen Sie sich locker und gerade mit leicht gespreizten und im Knie leicht angebeugten Beinen auf den Boden.
2. Strecken Sie Ihre Arme über den Kopf und achten Sie darauf, dass die Knie nicht überstrecken. Versuchen Sie, Ihre Äpfel vom Baum zu pflücken.
3. Führen Sie Übung langsam und geführt abwechselnd mit beiden Armen aus. Ihr Blick geht nach vorne. Sie überstrecken dadurch nicht Ihre Halswirbelsäule.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Verspannungsschmerzen
- Rückenschmerz

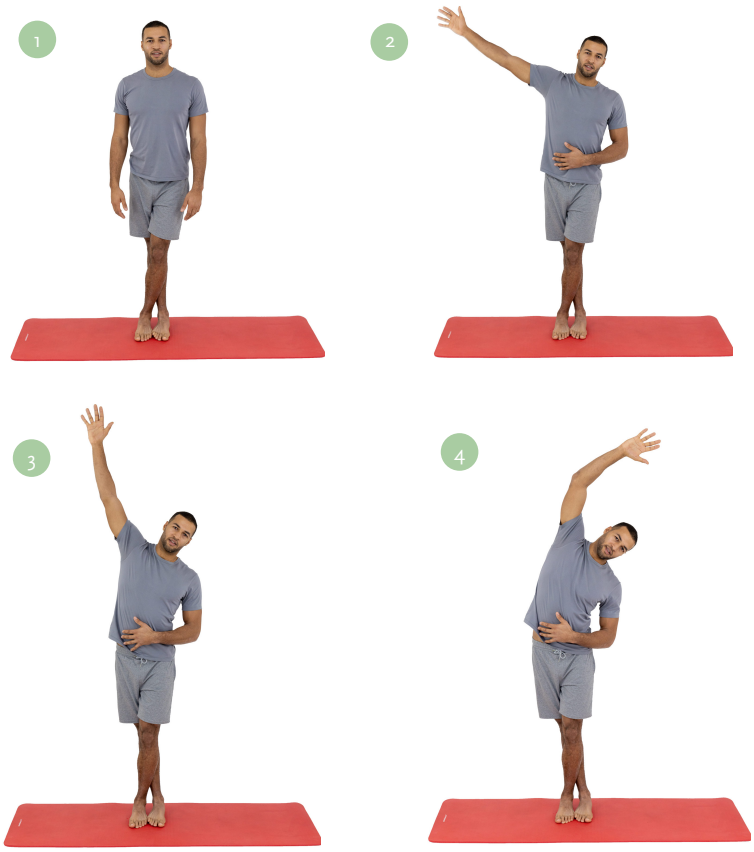
Ziele der Übung:

- Dehnung der Brustwirbelsäule
- Entspannung der Rückenmuskulatur

Training@Home > Beweglichkeitsübung

Rumpfseitdehnung

Wir empfehlen eine Anwendung von **2 Sätzen je 30 Sekunden je Seite**.



1. Überkreuzen Sie aus dem aufrechten Stand Ihre beiden Beine.
2. Nun heben Sie den Arm des hinteren Beines gestreckt an,
3. Führen Sie den Arm langsam über den Kopf zur gegenläufigen Seite, indem Sie den Rumpf zur Seite neigen.
4. Gehen Sie in die weitestmögliche Seitstreckung und atmen Sie langsam ein und aus. Ihr Blick geht nach vorne. Spüren Sie die Dehnung im seitlichen Rumpf sowie in der seitlichen Bein- und Hüftregion.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Läuferknie / Tractus iliotibialis / Runner's Knee
- Verspannungsschmerz / Rückenschmerz

Ziel der Übung:

- Dehnung der Rücken- und Hüftmuskulatur (u.a. Lendenmuskel, Oberschenkelfascienspanner)

Training@Home > Sensomotorikübung

Gleichgewichtsmeister

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

1. Stelle dich barfuß auf eine Balance-Kissen und hebe beide Arme gestreckt zur Seite an.
2. Nun hebe ein Bein an und halte das Gleichgewicht!
3. Wenn du das gut hinkriegst, schließe deine Augen und halte weiterhin die Balance!
4. Wenn du es schaffst, 30 Sekunden das Gleichgewicht zu halten, bist du ein echter Gleichgeiwchtsmeister!

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Für fast alle Indikationen geeignet

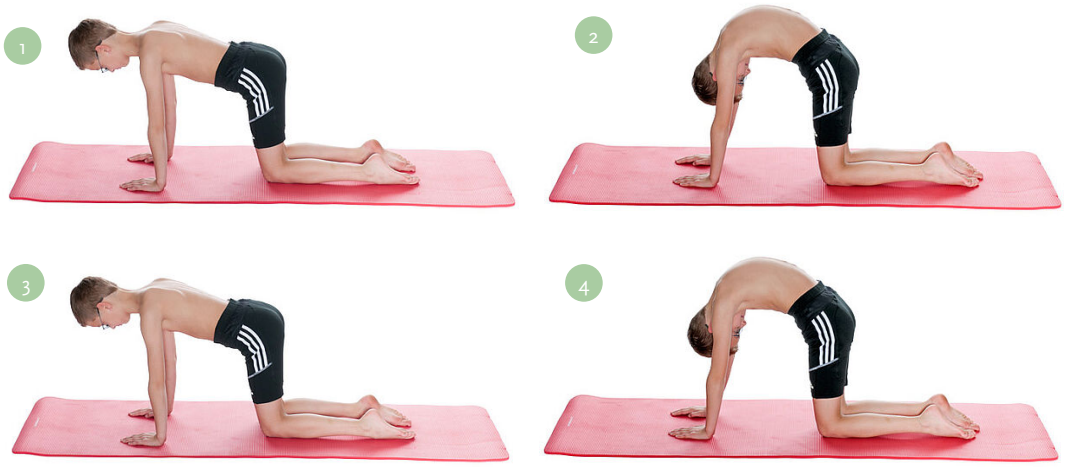
Ziele der Übung:

- Verbesserung der Propriozeption

Training@Home > Beweglichkeitsübung

Katzenbuckel

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



1. Begib dich in einen Vierfüßlerstand und schaue in Richtung Boden. Dein Kopf bildet eine Linie mit deinem Rücken. Deine Fingerspitzen sind nach vorne ausgerichtet, während deine Hände unter deiner Schulter auf dem Boden aufsetzen.
2. Beginne nun langsam deinen Rücken wie eine Katze rund zu machen. Dein Kopf rollt sich ebenfalls ein. Mach den stärksten Buckel, den du schaffst. Verharre kurz in dieser Position. Vergiss dabei nie deine Atmung.
3. Nun gehe wieder in Ausgangsstellung.
4. Wiederhole die Bewegung.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hohlkreuz und Rundrücken
- Skoliose
- Rückenschmerz

Ziele der Übung:

- Mobilisation und Dehnung der Rückenmuskulatur

Training@Home > Beweglichkeitsübung

Wadendehnung in Rumpfbeuge

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 15 Sekunden pro Seite.**

1. Stellen Sie sich mit Ihren Beinen überkreuz. Ein Bein steht leicht versetzt vor dem anderen.
2. Führen Sie nun Ihren Rumpf langsam nach vorne. Sie merken, dass langsam eine Dehnung in Wade und der hinteren Beinkette entsteht. Achten Sie auf Ihre Atmung und lassen Sie beide Fersen auf dem Boden.
3. Versuchen Sie, soweit Richtung Boden zu kommen, wie Sie können und halten Sie die tiefste Position für 15 Sekunden.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Achillodynie
- Fersenschmerzen
- Plantarfasciitis
- Rückenbeschwerden

Ziele der Übung:

- Dehnung der Wadenmuskulatur
- Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur
- Dehnung des Rückenstreckerrs