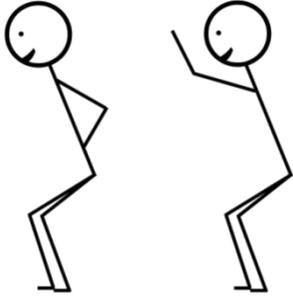
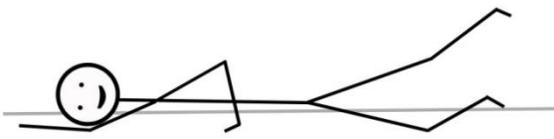
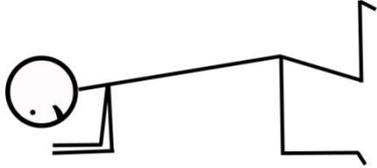
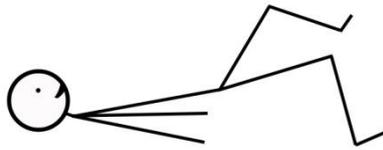
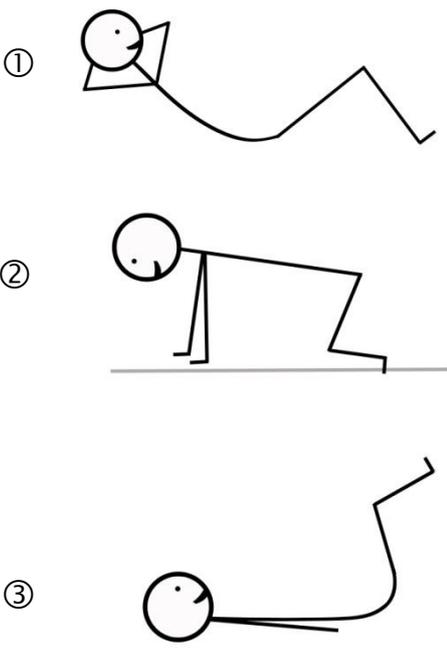
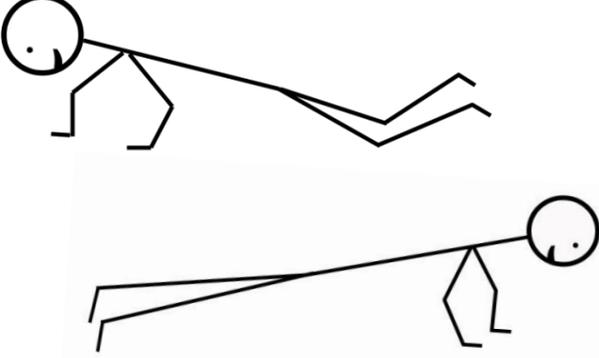


**ALLGEMEINES**
**KRÄFTIGUNGSPROGRAMM**
**Allgemeine Hinweise:**

- vor der Durchführung der Kräftigungsübungen etwa 10-15 Minuten erwärmen (Gehen am Ort mit Armkreisen o. Ä., Walking, Treppen steigen...)
- Übungen immer rechts und links bzw. gegengleich ausführen
- Übungen langsam ausführen
- Grundspannung (je nach Ausgangslage):
  - Nacken gestreckt
  - Schultern nach hinten unten gezogen
  - Brustbein gehoben
  - Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule gezogen
  - Gesäßmuskulatur leicht angespannt
  - LWS in Matte gedrückt
- Ausatmung in der Anspannungsphase, Einatmung in der Entspannungsphase
- bei Halteübungen gleichmäßig ein- und ausatmen
- pro Übung 10-15 Wiederholungen, etwa 3 Sätze (Serien), zwischen den Sätzen 1-2 Minuten Pause
- nach dem Üben die beanspruchte Muskulatur dehnen

Übung	Hinweise	
<b>BEINE &amp; PO</b>		
	<u>Kniebeuge</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Füße hüftbreit aufstellen</li> <li>→ Rücken gerade halten</li> <li>→ Knie beugen, dabei Po nach hinten unten wegschieben</li> <li>→ nicht tiefer als 90° (Zehenspitzen müssen sichtbar sein)</li> </ul>	
	<u>Seitliches Abspreizen</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Seitenlage, Hüfte strecken</li> <li>→ Kopf abstützen oder ablegen</li> <li>→ unteres Bein leicht gebeugt auf dem Boden ablegen</li> <li>→ oberes Bein gestreckt heben und senken, zwischendurch nicht ablegen</li> <li>→ Fuß angezogen (in Richtung Knie)</li> </ul>	
	<u>Po-Übung</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Bankstellung, Unterarmstütz, Knie unterhalb der Hüften, Ellbogen unterhalb der Schultern</li> <li>→ Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule</li> <li>→ Bein etwa rechtwinklig heben und senken, dabei den Bauchmuskulatur anspannen</li> </ul>	
	<u>Beckenlift</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Rückenlage, Füße hüftbreit anstellen</li> <li>→ Arme bleiben am Boden</li> <li>→ Becken heben und senken, bis Oberkörper und Oberschenkel sich in einer Linie befinden</li> <li>→ <i>Variation:</i> ein Bein abheben</li> </ul>	
Sporttherapie	Praktische, Stundenvorbereitung	Formularverantwortlicher: Sporttherapie
QD_2.2.18_12_Handout Allgemeines Kräftigungsprogramm	Version: 02 – 22.03.2021	Seite 1 von 2

**RUMPF & ARME**

 <p>①</p> <p>②</p> <p>③</p>	<p><u>Bauchübungen</u></p> <p>① <b>Sit-Up</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Rückenlage, Beine anstellen, Fersen in den Boden drücken, LWS auf den Boden drücken, Arme seitlich am Kopf fixiert (Daumen zeigen nach hinten)</li> <li>→ Schulterblätter vom Boden heben und wieder senken</li> <li>→ <i>Variation:</i> Beine 90° vom Boden heben und schräg aufrichten (Arme führen an einem Knie vorbei)</li> </ul> <p>② <b>Bankstellung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Knie wenige Zentimeter vom Boden heben &amp; halten</li> <li>→ Rücken gerade halten, Bauchmuskulatur anspannen</li> </ul> <p>③ <b>Rückenlage</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Arme lang neben Körper ablegen</li> <li>→ Beine und Po in kleinen Bewegungen auf und ab bewegen, dabei LWS auf den Boden drücken</li> </ul>
	<p><u>Rückenübung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Bauchlage, Arme und Beine gestreckt, Nacken gestreckt, Grundspannung aufbauen</li> <li>→ Arm und Bein diagonal vom Boden abheben und für ca. 10 Sekunden halten</li> <li>→ <i>Variation:</i> beide Arme oder/und beide Beine gleichzeitig abheben</li> </ul>
	<p><u>Unterarmstütz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Unterarmstütz (Ellbogen unter Schultergelenk, Arme parallel, Daumen nach oben)</li> <li>→ Körper abheben und etwa 30 Sekunden in einer Linie halten (Bauch und Rumpfmuskulatur angespannt - Rücken gerade/kein Hohlkreuz!)</li> <li>→ <i>Variation:</i> wechselseitig die Füße flach vom Boden abheben</li> </ul>
	<p><u>Liegestütz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Bankstellung, Hände unterhalb der Schultern, Beine angewinkelt, Knie auf der Matte, Oberkörper gerade</li> <li>→ Arme beugen, Oberkörper zwischen Arme senken und wieder heben</li> <li>→ Bauch und Rumpfmuskulatur angespannt - Rücken gerade</li> <li>→ <i>Variation:</i> ganzer Liegestütz, Armstellung variieren (eng, breit)</li> </ul>