

2 Rudern

Ausdauerübung

Belastungsvariablen

Wiederholungen	35 – 40
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	6 Minuten
Trainingseinheiten	3 – 4 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.
Rücken aufgerichtet. Blick zu Wand.
Theraband auf Ellbogenhöhe festmachen.
Ellbogen leicht gebeugt halten.

Bewegungsverlauf



Theraband mit angewinkelten Ellbogen
neben dem Oberkörper nach hinten ziehen.
Theraband so weit nach hinten ziehen, bis
Hände auf Höhe des Rumpfs sind.

Endstellung



Arme langsam wieder nach vorne führen.
Theraband soll sich nie ganz entspannen.

3 Fahrradergometer

Belastungsvariablen

Intensität	Langsam bis moderates Tempo
Umfang	10 bis 20 Minuten
Pause	Keine
Trainingseinheiten	3 – 4 mal pro Woche möglich

Ausdaueraktivität

Allgemein



10 bis 20 Minuten moderates bis zügiges Radfahren. Zwischen 75 bis 100 Watt.

4 Spazieren

Belastungsvariablen

Intensität

Langsam bis moderates Tempo

Umfang

10 bis 20 Minuten

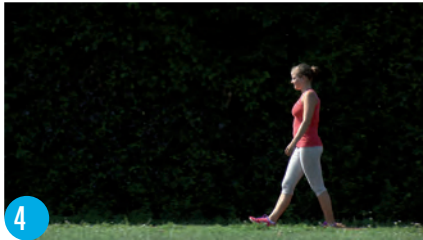
Pause

Keine

Trainingseinheiten

3 – 4 mal pro Woche möglich

Ausdaueraktivität



Allgemein



10 bis 20 Minuten moderates bis zügiges Spazieren.

11 Seitliche Bauchmuskeln

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Rückenlage. Beine sind aufgestellt. Arme zu einer Seite hinstretchen.

Bewegungsverlauf



Arme entlang des einen Beines seitlich nach oben schieben. Rumpf geht mit den Armen mit.

Endstellung



Arme langsam dem einen Bein entlang nach unten führen. Rumpf langsam wieder Richtung Boden absenken. Nie ganz den Boden berühren. Kontinuierliche Bewegung. Anschliessend Seite wechseln.

12 Cobra

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Bauchlage. Arme seitlich ausgesteckt.

Bewegungsverlauf



Brust und Kopf aktiv vom Boden abheben.
Tennisball vor der Brust durchspielen.

Endstellung



Oberkörper wieder senken. Kopf bleibt stets aktiv in der Luft. Kontinuierliche Bewegung.

Achtung: bei Hyperlordose in der LWS
Oberkörper und Kopf nur leicht abheben und
halten, Blick zur Matte. Mit gestreckten
Armen über Kopf arbeiten.

13 Frosch

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Rückenlage. Arme und Beine sind vom Körper weggestreckt. Kopf ist hingelegt.

Bewegungsverlauf



Arme von gestreckter Position mit Ellbogen voran zur Körpermitte führen. Beine von gestreckter Position mit Fersen voran zum Gesäss ziehen. Kopf mit der Armbewegung mitnehmen.

Achtung: bei Hyperlordose die Übung zweiteilen

--> Ausführung 1: Hände unter Gesäss, Beine, wie oben erwähnt, anziehen und wieder strecken

--> Ausführung 2: Beine aufstellen, Arme, wie oben erwähnt, zur Körpermitte führen und wieder strecken. Oberkörper mit der Bewegung der Arme anheben.

Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.

32 Dehnung unterer Rücken

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



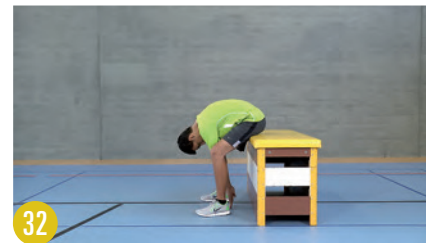
Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.
Rücken aufgerichtet.

Bewegungsverlauf



Mit rundem Rücken und hangenden Armen
nach vorne unten beugen. Becken darf mit
bewegen. Position halten.

Endstellung



Langsam Rücken wieder rund aufrollen bis
in aufgerichtete Position.

33 Drehdehnlage

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



Rückenlage. Arme locker neben den Körper legen. Beine ausgestreckt.

Bewegungsverlauf



Rechter Arm nach rechts oben ausstrecken.
Linken Arm über Brust nach rechts oben ausstrecken. Linkes Bein liegen lassen.
Rechtes Bein angewinkelt über linkes Bein hinweg strecken. Position halten.

Endstellung



Langsam in Rückenlage zurückdrehen und zur Gegenseite wechseln.

34 Rumpfdrehung

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

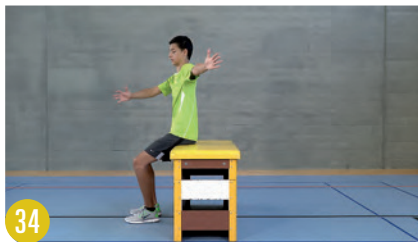
Dehnung

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet.

Bewegungsverlauf



Beide Arme auf Höhe der Schultern auf die eine Seite nach hinten führen. Oberkörper dreht mit. Becken bleibt fixiert. Position halten.

Endstellung



Arme langsam wieder zurückführen und auf die Gegenseite wechseln.

36 Rundrücken - Hohlkreuz

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.
Rücken aufgerichtet.

Bewegungsverlauf



Langsam nach vorne Zusammensinken zu
einem Rundrücken. Kinn bis zum Brustbein
ziehen. Becken einrollen. Position halten.

Endstellung



Langsam von unten her den Rücken wieder
aufrollen. Kopf leicht in Nacken legen.
Becken nach vorne kippen. Rücken leicht in
Hohlkreuz bewegen. Position halten.