



# Verein für Gesundheit und Rehabilitationssport am UKSH e.V.

### Allgemeine Angaben

**Beschreibung** Fitness- und Gesundheitstraining (155219)  
**Datum** 16.03.2020  
**Zeitraum** 16.03.2020 – 20.04.2020  
**Trainer** PD Dr. Thorsten Schmidt  
**Ziel** Dieser Trainingsplan richtet sich an alle Mitglieder des VGR am UKSH e.V. mit dem Ziel bewegungsbezogene Maßnahmen zu Hause durchführen zu können.

### Kunde

**Name** Mitglied VGR am UKSH e.V.

### Dokumentation Trainingsverlauf

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Notiz
12	16	17	18	19	20	21	22	.....
13	23	24	25	26	27	28	29	.....
14	30	31	1	2	3	4	5	.....
15	6	7	8	9	10	11	12	.....
16	13	14	15	16	17	18	19	.....
17	20	21	22	23	24	25	26	.....
18	27	28	29	30	1	2	3	.....
19	4	5	6	7	8	9	10	.....
20	11	12	13	14	15	16	17	.....

## 1 Hinweis

Start Erwärmung

## 2 Fußgelenksarbeit-beidbeinig-Stand



5499

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Belastungsdauer 30-45 sek

## 3 Hüftrotation Einbeinstand



1399

Ausgangsposition Einbeinstand, Standbein etwas gebeugt, Spielbein etwas gebeugt, nach außen abgespreizt und im Hüftgelenk außenrotiert, Oberkörper aufrecht, Blick nach vorn gerichtet

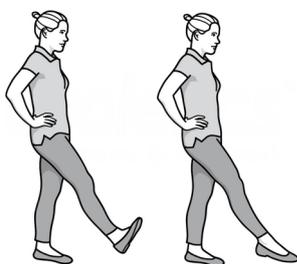
Bewegungsablauf Fußgewölbe aufbauen und während der gesamten Übungszeit halten, Einbeinstand einnehmen, Spielbein von außen nach innen führen und dabei beugen, dann zurück in die Ausgangsposition, Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

Endposition Spielbein adduziert, nach vorn geführt und in Hüft- und Kniegelenk gebeugt

Notiz Variante für Fortgeschrittene; Wiederholungen (Wdh.) gelten je Seite.

Sätze 2-3  
Wdh. 8-10 pro Satz

## 4 Fußgelenksmobilisation



8612

Ausgangsposition - wie vorgegeben

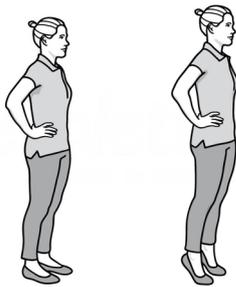
Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz Wiederholungen (Wdh.) gelten je Seite.

Sätze 2-3  
Wdh. 8-10 pro Satz

## 5 Zehenstand



8609

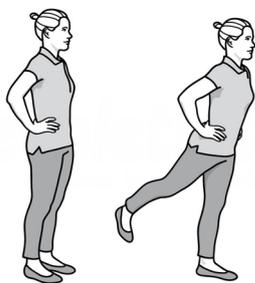
Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Sätze 2-3  
Wdh. 8-10 pro Satz

## 6 Beinpendel rückwärts



8625

Ausgangsposition - wie vorgegeben

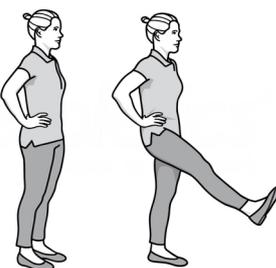
Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz Wiederholungen (Wdh.) gelten je Seite.

Sätze 2-3  
Wdh. 8-10 pro Satz

## 7 Beinpendel vorwärts



8626

Ausgangsposition - wie vorgegeben

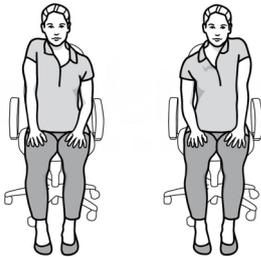
Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz Wiederholungen (Wdh.) gelten je Seite.

Sätze 2-3  
Wdh. 8-10 pro Satz

## 8 Schulterhochziehen - wechselseitig



8595

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz Alle Bewegungsrichtungen beachten (vorwärts+rückwärts)

Sätze 2-3  
Belastungsdauer 30-45 sek

## 9 Schulterkreisen - beidarmig - Stuhl



8630

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz Alle Bewegungsrichtungen beachten (vorwärts+rückwärts)

Sätze 2-3  
Belastungsdauer 30-45 sek

## 10 Hände zur Decke strecken - einseitig - Stuhl



8650

Ausgangsposition - wie vorgegeben

Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz Arme werden abwechselnd gestreckt und angezogen.

Sätze 2-3  
Wdh. 8-10 pro Satz

## 11 Hinweis

Ende Erwärmung

Start Koordination (Schwerpunkt Einbeinstand) je nach Leistungsfähigkeit 1-3 Übungen durch  
Durchführung auswählen.

12 Einbeinstand auf Stabilitätstrainer mit Hüftstreckung und -beugung



8060

**Ausgangsposition** Einbeinstand mittig auf Stabilitätstrainer, Knie auf Standbeinseite leicht beugen (10-15°) - Spielbein locker hängen lassen, Rumpf aufrecht, Wahlweise stützen die Hände seitlich am Becken

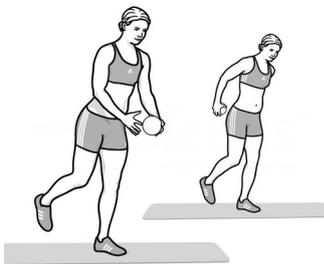
**Bewegungsablauf** Hüftextension: Spielbein wird mit leicht gebeugtem Knie nach hinten geführt, Hüftflexion: Spielbein wird mit leichter Hüft- und Kniebeugung nach vorne bewegt

**Kontraindikation** Nach Supinationstrauma erst in späten Rehabilitationsphasen trainieren

**Notiz** Belastungsdauer gilt je Seite. instabile Unterlage kann je nach Leistungsfähigkeit angepasst werden.

Sätze 3  
Belastungsdauer 20-30 sek

13 Ball führen Einbeinstand



1405

**Ausgangsposition** Einbeinstand, Standbein etwas gebeugt, Spielbein etwas gebeugt, die Arme am Rumpf, plus Gymnastikball o.ä., Oberkörper aufrecht, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Fußgewölbe aufbauen und während der gesamten Übungszeit halten, Einbeinstand einnehmen, Ball um das Becken kreisen lassen, Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

**Endposition** Ball in Bewegung, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

**Notiz** Die Wiederholungszahlen sind je Bewegungsrichtung durchzuführen. instabile Unterlage kann je nach Leistungsfähigkeit angepasst werden.

Sätze 3  
Wdh. 10 pro Satz

14 Ball führen Einbeinstand



1407

**Ausgangsposition** Einbeinstand, Standbein etwas gebeugt, Spielbein etwas gebeugt und nach hinten geführt, Arme hinter dem Rücken, plus Gymnastikball o.ä., Oberkörper aufrecht, Blick nach vorn gerichtet

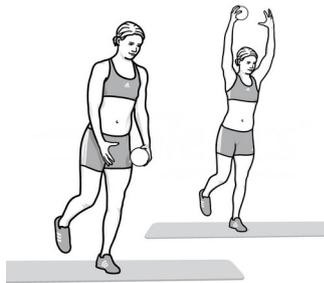
**Bewegungsablauf** Fußgewölbe aufbauen und während der gesamten Übungszeit halten, Einbeinstand einnehmen, Spielbein im Wechsel beugen und anheben bzw. wieder strecken, Ball um das Becken kreisen lassen, im Wechsel unter dem Bein bzw. hinter dem Rücken übergeben, Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

**Endposition** Spielbein nach vorn geführt und rund 90° in Hüft- und Kniegelenk gebeugt, Arme vor dem Rumpf, Hände/Ball unter dem Oberschenkel

**Notiz** Die Wiederholungszahlen sind je Bewegungsrichtung durchzuführen. instabile Unterlage kann je nach Leistungsfähigkeit angepasst werden.

Sätze 3  
Wdh. 10 pro Satz

## 15 Ball führen Einbeinstand



1409

**Ausgangsposition** Einbeinstand, Standbein etwas gebeugt, Spielbein etwas gebeugt und nach hinten geführt, Arme hinter dem Rücken, plus Gymnastikball o.ä., Oberkörper aufrecht, Blick nach vorn gerichtet

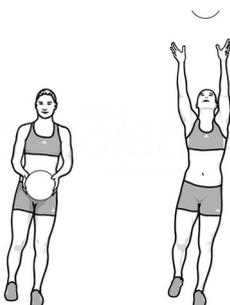
**Bewegungsablauf** Fußgewölbe aufbauen und während der gesamten Übungszeit halten, Einbeinstand einnehmen, Ball seitlich kreisen lassen (Becken über Kopf), Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

**Endposition** Arme in Richtung Decke geführt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

**Notiz** Die Wiederholungszahlen sind je Bewegungsrichtung durchzuführen. instabile Unterlage kann je nach Leistungsfähigkeit angepasst werden.

Sätze 3  
Wdh. 10 pro Satz

## 16 Ball fangen und werfen Einbeinstand



1404

**Ausgangsposition** Einbeinstand, Standbein etwas gebeugt, Spielbein etwas gebeugt, Arme in Richtung Decke gestreckt, Ellenbogen etwas gebeugt, plus Ball, Blick zum Ball/zur Decke gerichtet

**Bewegungsablauf** Fußgewölbe aufbauen und während der gesamten Übungszeit halten, Einbeinstand einnehmen, Ball nach oben werfen und fangen, Beinachse kontrollieren und ggf. korrigieren

**Endposition** Blick zum Ball gerichtet, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

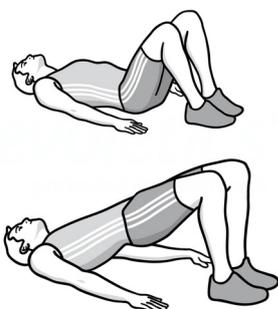
**Notiz** Die Wiederholungszahlen sind je Bewegungsrichtung durchzuführen. instabile Unterlage kann je nach Leistungsfähigkeit angepasst werden.

Sätze 3  
Wdh. 10 pro Satz

## 17 Hinweis

Ende Koordination  
Start Rumpfkraftigung

## 18 Brücke - beidbeinig - Fußstand



9515

**Notiz** Es ist darauf zu achten, dass keine Überstreckung (Hohlkreuz) erfolgt. Die Wirbelsäule sollte in einer "runden" Bewegung auf und ab bewegt werden.

Sätze 3  
Wdh. 10-15 pro Satz

## 19 Crunch schräg Füße abgestellt



0325

**Ausgangsposition** Rückenlage, Beine gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Fersen auf dem Boden, Wirbelsäule gerade (mglst. keine Lordose), Arme gebeugt und vor dem Brustkorb gekreuzt, Blick zur Decke gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, vordere Rumpfmuskulatur anspannen, Füße in den Boden drücken, Kopf und Arme etwas anheben, Rumpf anheben und in der Bewegung nach links bzw. rechts drehen

**Endposition** Oberkörper einschließlich Arm(e) und Kopf etwas in Richtung Decke angehoben, unterer Rücken (LWS) bleibt am Boden, Rumpf um Körperlängsachse rotiert, Blick/Kopf in Bewegungsrichtung, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

**Notiz** Die Wiederholungszahlen sind je Bewegungsrichtung durchzuführen. Es ist darauf zu achten, dass keine Überstreckung der Lendenwirbelsäule entsteht.

Sätze 2-3  
Wdh. 6-10 pro Satz

## 20 Arm- und Beinheben Bankstellung



5507

**Ausgangsposition** - wie vorgegeben

**Bewegungsablauf** - wie vorgegeben

**Endposition** - wie vorgegeben

**Notiz** Die Wiederholungs- und Satzanzahlen beziehen sich auf die jeweilige Körperseite. Nur durchführen, wenn keine Knie- und/oder Hüftschmerzen vorliegen.

Sätze 2-3  
Wdh. 6-10 pro Satz

## 21 Hinweis

Ende Rumpfkraftigung  
Start Kraftigung untere Extremitäten

## 22 Kniebeuge mit Festhalten - beidarmig - Stuhl



8601

**Ausgangsposition** - wie vorgegeben

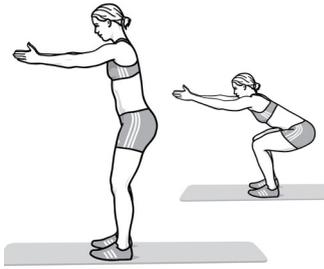
**Bewegungsablauf** - wie vorgegeben

**Endposition** - wie vorgegeben

**Notiz** Stand hüftbreit, auf ruhige Atmung achten (Abwärtsbewegung einatmen; Aufwärtsbewegung ausatmen), keine Pressatmung oder Luft anhalten, Übung langsam und gleichmäßig ausführen

Sätze 3  
Wdh. 10-15 pro Satz

## 23 Kniebeuge - beidbeinig



5819

Ausgangsposition - wie vorgegeben

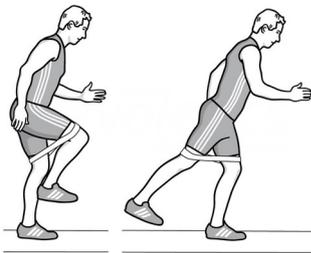
Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz Stand hüftbreit, auf ruhige Atmung achten (Abwärtsbewegung einatmen; Aufwärtsbewegung ausatmen), keine Pressatmung oder Luft anhalten, Übung langsam und gleichmäßig ausführen

Sätze 3  
Wdh. 10-15 pro Satz

## 24 Hüftbeugung -streckung+ Knieflexion -extension-einseitig-Miniband Einbeinstand



3047

Ausgangsposition - wie vorgegeben

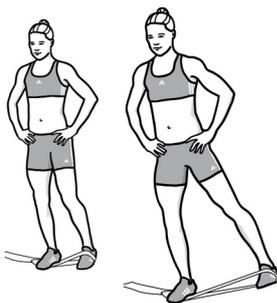
Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz Stand hüftbreit, Übung langsam und gleichmäßig ausführen, Oberkörper nicht aufrecht halten, Bei Bedarf festhalten bzw. stützen. Die Wiederholungszahlen sind je Körperseite durchzuführen.

Sätze 3  
Wdh. 6-10 pro Satz

## 25 Abduktion Bein - Thera-Band



5746

Ausgangsposition - wie vorgegeben

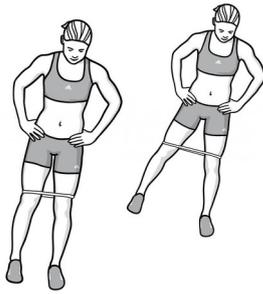
Bewegungsablauf - wie vorgegeben

Endposition - wie vorgegeben

Notiz Stand hüftbreit, Übung langsam und gleichmäßig ausführen, Oberkörper nicht aufrecht halten, Bei Bedarf festhalten bzw. stützen. Die Wiederholungszahlen sind je Körperseite durchzuführen.

Sätze 3  
Wdh. 6-10 pro Satz

26 Beinabduktion Miniband Einbeinstand



1248

**Ausgangsposition** Hüft- und Kniegelenke gebeugt, Beine etwas geöffnet, Füße parallel zueinander, Theraband o.ä. oberhalb Kniegelenk um beide Beine gebunden, Oberkörper etwas vorgeneigt (Wirbelsäule physiologisch ausgerichtet)

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen und Spannung aufbauen, ein Bein nach außen bewegen, dann zurück in die Ausgangsposition

**Endposition** ein Bein nach außen gekippt, Fuß weiterhin am Boden

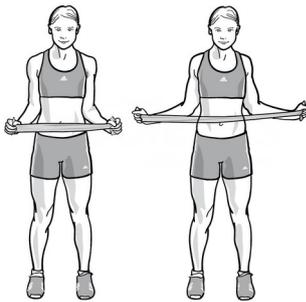
**Notiz** Stand hüftbreit, Übung langsam und gleichmäßig ausführen, Oberkörper nicht aufrecht halten, Bei Bedarf festhalten bzw. stützen. Die Wiederholungszahlen sind je Körperseite durchzuführen.

Sätze 3  
Wdh. 6-10 pro Satz

27 Hinweis

Ende Kräftigung untere Extremitäten  
Start Kräftigung obere Extremitäten

28 Außenrotation Schulter beidarmig Thera-Band Stand



2506

**Ausgangsposition** - wie vorgegeben

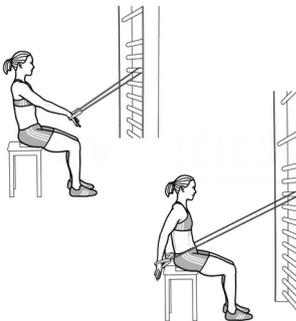
**Bewegungsablauf** - wie vorgegeben

**Endposition** - wie vorgegeben

**Notiz** Griffposition schulterbreit, Stand hüftbreit, Übung langsam und gleichmäßig ausführen, Ellenbogen am Oberkörper halten

Sätze 2-3  
Wdh. 15-20 pro Satz

29 Frontsenken beidarmig und Innenrotation Thera-Band Sitz (Keilkissen)



0390

**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt nach vorn, Blick nach vorn gerichtet, Theraband von oben vorn, plus Hocker und Keilkissen

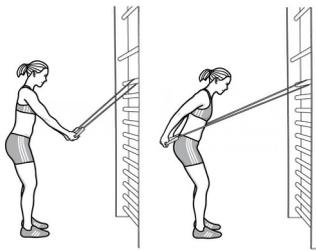
**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Rumpf aufrichten und stabilisieren, Arme gleichseitig zum Rumpf ziehen, Arme nach innen rotiert (Daumen zeigen nach innen), Schulterblätter aktiv nach unten hinten drücken, dann zurück in die Ausgangsposition, Ausweichbewegungen vermeiden

**Endposition** Arme innenrotiert und dicht am Rumpf, Schultern/Schulterblätter nach unten hinten gedrückt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

**Notiz** Arme gestreckt, auf ruhige Atmung achten, Übung langsam und gleichmäßig ausführen, Oberkörper aufrecht halten, Handinnenflächen zeigen in Blickrichtung

Sätze 2-3  
Wdh. 15-20 pro Satz

30 Frontsenken beidarmig und Außenrotation Thera-Band Stand



0399

**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper etwas vorgeneigt, Arme gestreckt nach vorn, Blick nach vorn gerichtet, Theraband von oben vorn

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Rumpf aufrichten und stabilisieren, Arme gleichzeitig zum Rumpf ziehen, gleichzeitig Arme in sich nach außenrotieren (Daumen zeigen nach außen), Schulterblätter aktiv nach unten hinten drücken, dann zurück in die Ausgangsposition, Ausweichbewegungen vermeiden

**Endposition** Arme außenrotiert und dicht am Rumpf, Schultern/Schulterblätter nach unten hinten gedrückt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

**Notiz** Arme gestreckt, auf ruhige Atmung achten, Übung langsam und gleichmäßig ausführen, Oberkörper aufrecht halten. Stand hüftbreit, Handinnenflächen zeigen in Blickrichtung

Sätze 3  
Wdh. 15-20 pro Satz

31 Rudern beidarmig Thera-Band Sitz



0446

**Ausgangsposition** Körper frontal zur Sprossenwand (o.ä.), Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt nach vorn, Ellenbogen etwas gebeugt, Handgelenk gerade (neutral Null) und stabilisiert, Blick nach vorn gerichtet

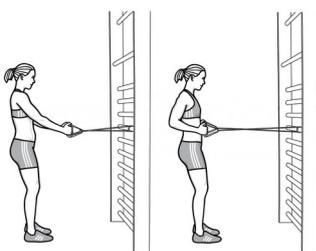
**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Rumpf aufrichten und stabilisieren, Kopf nach vorn gerichtet, Arme beugen, Hände in Richtung Bauch ziehen, Ellenbogen dicht am Rumpf, Handrücken zeigt nach außen, dann zurück in die Ausgangsposition, Ausweichbewegungen vermeiden

**Endposition** Ellenbogen gebeugt, Arme dicht am Rumpf, Schultern/Schulterblätter nach unten hinten gedrückt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

**Notiz** Ellenbogengelenk bis maximal 90 Grad beugen, auf ruhige Atmung achten, Übung langsam und gleichmäßig ausführen, Oberkörper aufrecht halten

Sätze 2-3  
Wdh. 15-20 pro Satz

32 Rudern beidarmig Thera-Band Stand



0470

**Ausgangsposition** Körper frontal zur Sprossenwand (o.ä.), Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt nach vorn, Ellenbogen etwas gebeugt, Handgelenk gerade (neutral Null) und stabilisiert, Blick nach vorn gerichtet

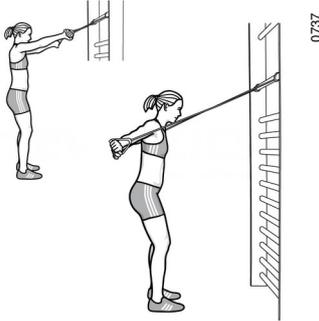
**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Rumpf aufrichten und stabilisieren, Kopf nach vorn gerichtet, Arme beugen, Hände in Richtung Bauch ziehen, Ellenbogen dicht am Rumpf, Handrücken zeigt nach außen, dann zurück in die Ausgangsposition, Ausweichbewegungen vermeiden

**Endposition** Ellenbogen gebeugt, Arme dicht am Rumpf, Schultern/Schulterblätter nach unten hinten gedrückt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

**Notiz** Ellenbogengelenk bis maximal 90 Grad beugen, auf ruhige Atmung achten, Übung langsam und gleichmäßig ausführen, Oberkörper aufrecht halten

Sätze 2-3  
Wdh. 15-20 pro Satz

33 Reverse Flies beidarmig Thera-Band Stand



0737

**Ausgangsposition** Körper frontal zur Sprossenwand (o.ä.), Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Arme in Vorhalte (Frontalebene) über Kreuz, Ellenbogen etwas gebeugt, Handgelenk gerade (neutral Null) und stabilisiert, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Rumpf aufrichten und stabilisieren, Arme gleichzeitig und kontrolliert gegen den Widerstand über Kreuz zum Rumpf führen, Arme gleichzeitig in sich nach außen drehen, Schulterblätter aktiv nach unten hinten drücken, dann zurück in die Ausgangsposition

**Endposition** Arme dicht am Rumpf und außenrotiert, Schultern/Schulterblätter nach unten hinten gedrückt, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 2-3  
Wdh. 15-20 pro Satz

**Notiz** Arme leicht gebeugt, keine Pressatmung oder Luft anhalten, Stand hüftbreit, Übung langsam und gleichmäßig ausführen, Oberkörper aufrecht halten, Handinnenflächen zeigen in Blickrichtung

34 Frontheben beidarmig Thera-Band Sitz



0439

**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke rund 90° gebeugt, Oberkörper etwas vorgeneigt, Arme in Vorhalte, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet, Theraband von vorn unten, plus Gymnastikball o.ä.

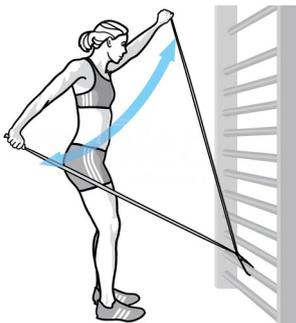
**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Rumpf aufrichten und stabilisieren, Arme gegenläufig nach vorn oben führen und wieder absenken, Kopf nach vorn gerichtet, Rumpf stabilisieren, Ausweichbewegungen im LWS/BWS-Bereich vermeiden

**Endposition** jeweils ein Arm oben vorn bzw. unten hinten, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 2-3  
Wdh. 15-20 pro Satz

**Notiz** Arme leicht gebeugt, keine Pressatmung oder Luft anhalten, Übung langsam und gleichmäßig ausführen, Oberkörper aufrecht halten, Handinnenflächen zeigen in Blickrichtung

35 Frontheben beidarmig Seilzug Stand



0927

**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper etwas vorgeneigt, Arme in Vorhalte, Ellenbogen etwas gebeugt, Blick nach vorn gerichtet, Seilzug von vorn unten

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Rumpf aufrichten und stabilisieren, Arme gegenläufig nach vorn oben führen und wieder absenken, Kopf nach vorn gerichtet, Ausweichbewegungen im LWS/BWS-Bereich vermeiden

**Endposition** jeweils ein Arm oben vorn bzw. unten hinten, Ausgangsposition ansonsten beibehalten

Sätze 2-3  
Wdh. 15-20

**Notiz** Arme leicht gebeugt, keine Pressatmung oder Luft anhalten, Stand hüftbreit, Übung langsam und gleichmäßig ausführen, Oberkörper aufrecht halten, Handinnenflächen zeigen in Blickrichtung

## 36 Hinweis

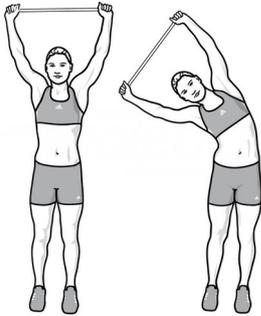
Ende Kräftigung obere Extremitäten

Start Dehnung als Abwärmung

Anmerkungen für alle Dehnübungen: Nicht in den Schmerz dehnen Wiederholungszahlen:

6-10 Wdh. je Übung

## 37 Rumpfsseitneigung einseitig Stand



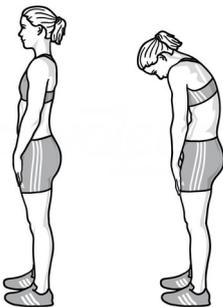
2569

**Ausgangsposition** Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Becken aufgerichtet, Arme in Richtung Decke gestreckt, Hände halten einen Gymnastikstab o.ä. (schulterbreit +/-), Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Becken aufrichten, Rumpf zur Seite neigen, Arme und Kopf folgen der Bewegung, Ausweichbewegung im Beckenbereich vermeiden

**Endposition** Rumpf zur Seite geneigt

## 38 Dehnung Schulter-Nacken (Rotatorenmanschette) Stand



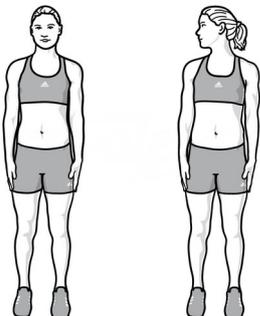
2572

**Ausgangsposition** Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt am Rumpf, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Schultern/Arme nach vorn führen, Kopf in Richtung Boden absenken, Position halten, Dehnungsreiz: im Bereich HWS/Nacken

**Endposition** Schultern/Arme nach vorn gezogen, Kopf in Richtung Boden abgesenkt

## 39 Dehnung HWS Rotatoren Stand



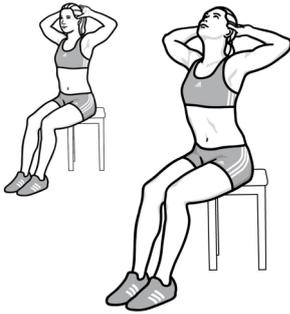
2579

**Ausgangsposition** Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt am Rumpf, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Kopf zur Seite drehen, Position halten, Dehnungsreiz: im Bereich seitliche HWS

**Endposition** Kopf zur Seite gedreht

40 Dehnung Wirbelsäule - Hocker



1126

**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke gebeugt, Oberkörper aufrecht, eine Hand am Hinterkopf, die andere von unten am Kinn, Mund geschlossen, Blick nach vorn unten gerichtet

**Bewegungsablauf** HWS strecken, Kopf nach hinten drücken, Dehnungsreiz: im Bereich vordere HWS

**Endposition** HWS überstreckt, Blick zur Decke gerichtet

41 Dehnung (stat.) - HWS Flexion - Sitz



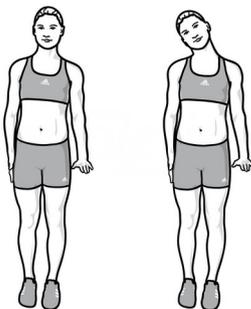
1114

**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Knie- und Hüftgelenke gebeugt, Oberkörper aufrecht, Kopf etwas nach vorn geneigt, Hände hinter Kopf/oberen Hals verschränkt, Schultern in Richtung Boden abgesenkt, Blick nach vorn unten gerichtet

**Bewegungsablauf** Kopf/HWS in Richtung Boden ziehen, Kinn einziehen (Doppelkinn), Dehnungsreiz: im Bereich HWS/Nacken

**Endposition** Oberkörper aufgerichtet, "Doppelkinn", Kopf/Halswirbelsäule in Richtung Boden gebeugt

42 Dehnung Nacken(Trapezius pars descendens) einseitig Stand



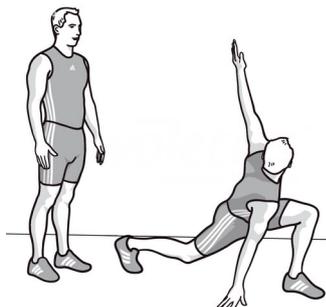
2566

**Ausgangsposition** Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt am Rumpf, Handgelenk angewinkelt (Handrücken zeigt nach oben), Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausgangsposition einnehmen, Arm/Schulter der zu dehnenden Seite aktiv in Richtung Boden schieben, Kopf zur Seite neigen, Position halten, Dehnungsreiz: im Bereich seitliche HWS

**Endposition** Arm/Schulter der zu dehnenden Seite in Richtung Boden gestreckt, Kopf zur contralateralen Seite geneigt

## 43 Ausfallschritt vorwärts Rotation Rumpf(offen) -Arm (einseitig) über Kopf



3118

**Ausgangsposition** Beine hüftbreit auseinander, Kniegelenke etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Arme am Rumpf, Blick nach vorn gerichtet

**Bewegungsablauf** Ausfallschrittkniebeuge gerade nach vorn ausführen, Bewegung abbremsen, gleichzeitig den Rumpf in Gegenrichtung um die Längsachse drehen und den Arm nach hinten führen, Rumpf und Beinachse stabilisieren, ggf. korrigieren

**Endposition** Kniegelenke max. 90° gebeugt, vorderes Bein: Kniegelenk senkrecht über dem Sprunggelenk, hinteres Knie ohne Bodenkontakt, Rumpf um Körperlängsachse in Gegenrichtung rotiert, der contralaterale Arm in Richtung vorderes Bein geführt, die Hand berührt den Fuß, der andere Arm nach hinten oben gestreckt

## 44 Hinweis

Ende des Trainings