

Übungen bei Beschwerden der Hals- und Brustwirbelsäule

Hinweise für die nachfolgenden Übungen:

- Ziel: Mit dem Ziel die Kraftausdauer zu verbessern sollte jede Übung mit 3 x 15-20 Wiederholungen und jeweils einer Minute Pause durchgeführt werden.
- Übungsdurchführung: **LANGSAM! BEI ANSTRENGUNG AUSATMEN!** (während der Ausgangsposition – Entspannung – einatmen; während der Endstellung – Anstrengung – ausatmen)
- Übungsausführung: Die Übungsausführungen können vom Leichten zum Schweren variieren. Alle Wiederholungen sollten ohne Beschwerden / Schmerzen auszuführen sein.



Aufbauen einer Grundspannung

Ausgangsposition:

- Rückenlage; Füße/Waden liegen Fußbreit auseinander auf dem Gymnastikball bzw. Füße stehen Fußbreit auseinander auf dem Boden (ohne Gymnastikball); Fußspitzen nach oben hochziehen
- Arme liegen seitlich neben dem Körper; Handinnenflächen zeigen nach oben Richtung Decke

Durchführung:

- Aufnehmen der Grundspannung: Fersen in den Boden (in den Ball) drücken; Bauchmuskulatur anspannen – Bauchnabel nach innen und Schultern nach hinten unten ziehen, d.h. Fingerspitzen schieben sich Richtung Fersen bzw. Richtung Pezziball
- die Spannung über 2-3 Atemzüge halten; Anspannung langsam lösen

Variationen – Steigerungsformen:

- Jeder bestimmt die Stärke der Spannung selber – nicht verkrampfen!

Bemerkung

Rotation aus der Seitlage (Seit-Dreh-Dehnlage)

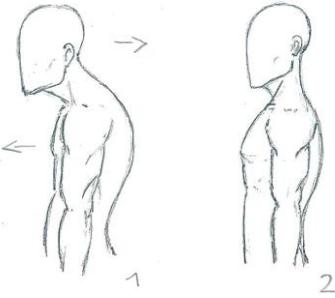
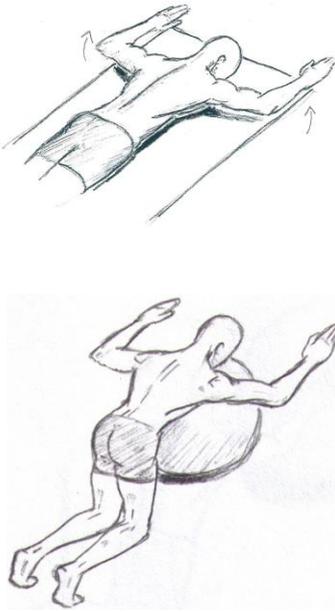
Ausgangsposition:

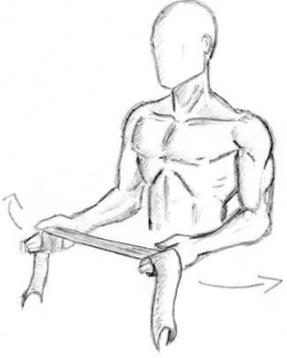
- Seitlage; unteres Bein gestreckt; oberes Bein im 90° Winkel an den Bauch heranziehen und Knie auf dem Boden ablegen
- Arme liegen übereinander; 90° Winkel im Ellenbogengelenk

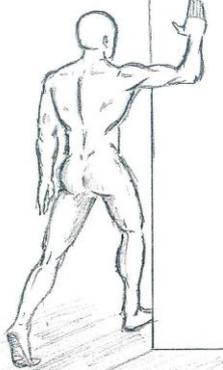
Durchführung:

- Arm mit der Ausatmung nach hinten oben führen; Kopf folgt der Bewegung
- Knie des 90° angewinkelten Beines sollte am Boden liegen bleiben
- mit der Einatmung zurückdrehen, bis beide Arme wieder aufeinander liegen und mit der nächsten Ausatmung die Drehbewegung wiederholen

Bemerkung

	<p>Korrigieren der Kopfposition</p> <p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sitz oder Stand, seitlich mit Spiegel arbeiten <p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einleitung eines Doppelkinns • Verlängerung der HWS nach hinten • Spannung ca. 2-3 Atemzüge halten und wieder in die individuelle Ausgangsposition zurück – nicht das Kinn absichtlich zu weit nach vorne schieben
<p>Bemerkung</p>	
	<p>Aufrichtung aus der Bauchlage</p> <p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bauchlage; Arme in die U-Form re und li neben dem Körper halten; Ellenbogen auf ca. Schulterhöhe und Handgelenk nach oben ziehen (Handgelenk und Ellenbogen bilden eine Linie) <p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufrichtung: Arme, Schultergürtel und Kopf (die Halswirbelsäule in Verlängerung der Wirbelsäule halten) etwas vom Boden abheben; dabei ein leichtes „Doppelkinn“ machen • die Schulterblätter nach hinten unten ziehen • die Spannung über 2-3 Atemzüge halten und lösen <p>Variationen - Steigerungsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufrichtung auf dem Gymnastikball (<i>siehe Abbildung</i>) <p>LEICHT:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arme sind nach hinten gestreckt; Hände neben der Hüfte; Handflächen zeigen Richtung Boden (Daumenseite zeigt nach außen) <p>SCHWER:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aus der U-Form der Arme wechselseitig oder gleichzeitig die Arme nach vorne und hinten schieben • Beine sind durchgestreckt und der Körper hat eine komplette Linie von der Ferse bis zu den Fingerspitzen • bei gestreckten Beinen die Fußspitzen wechselseitig vom Boden lösen; Gleichgewicht und Spannung halten
<p>Bemerkung</p>	

	<p>Außenrotation Schulter</p> <p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufrechter Sitz oder Stand, leichte Spannung zw. den Schulterblättern einnehmen • Theraband auf die Zeigefinger legen und 1x über innen um die Hand wickeln • Ellenbogen eng am Oberkörper fixieren, rechter Winkel zw. Ober- und Unterarm • Finger gestreckt / TB mit Daumen fixieren <p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • TB auseinander ziehen (Außenrotation), während die Ellenbogen eng am Oberkörper fixiert bleiben (evt. eine Handtuch zw. Körper und Ellenbogen klemmen) • Spannung langsam wieder nachlassen <p>Variationen – Steigerungsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je weiter der Zug nach aussen, desto größer der Widerstand • In Rückenlage (leicht), im Sitz (mittel) oder im Stand (schwer) durchführbar <p>Zielsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabilität Schultergelenk • Kräftigung der Aussenrotatoren im Schultergelenk • Stoffwechsel anregen der Schulter- Nackenmuskulatur bzw. Schulterblattmuskulatur
<p>Bemerkung</p>	
	<p>Rotationsübung mit Theraband</p> <p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aufrechter Sitz; Füße etwas breiter als Hüftbreit aufstellen • Theraband (TB) vorher z.B. an der Türklinke (vorher abschließen), Heizung oder Säule befestigen; beide TB-Enden mit den Händen greifen und soweit hinten sitzen, dass das TB leicht auf Spannung kommt <p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mit der Ausatmung Ellenbogen einer Seite <u>spitz</u> nach hinten bewegen; Daumen zeigt Richtung Decke; Kopf dreht in Zugrichtung mit • Zurückführung in die gerade Ausgangsposition und Seitenwechsel <p>Variationen – Steigerungsformen:</p> <p>Je weiter der Zug nach hinten, desto größer der Widerstand</p>
<p>Bemerkung</p>	

	<p>Dehnung der Brustmuskulatur</p> <p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aufrechter Stand in Schrittstellung seitlich vor der Wand • gedehnter Arm ist in U-Form; Ellenbogen auf Schulterhöhe; Handgelenk und Ellenbogen bilden eine Linie <p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unterarm drückt gegen die Wand • Oberkörper soweit zur Gegenseite aufdrehen bis ein leichter Zug im oberen Brustbereich zu spüren ist; Kopf in leichter Doppelkinnhaltung • Spannung ca. 15 Sekunden halten und langsam lösen
<p>Bemerkung</p>	

Diese Übungen stellen nur eine Möglichkeit der Unterstützung dar. Sie ersetzen nicht die Physio-, Ergo- oder Sporttherapeutische Behandlung.

Wir wünschen Ihnen bei der Durchführung der Übungen viel Erfolg!

Ihr medicoreha Team

Übungsauswahl bei Beschwerden mit der Lendenwirbelsäule

HINWEISE FÜR DIE NACHFOLGENDEN ÜBUNGEN:

- Ziel: Mit dem Ziel die Kraftausdauer zu verbessern sollte jede Übung mit 3 x 15-20 Wiederholungen und jeweils einer Minute Pause durchgeführt werden.
- Übungsdurchführung: **LANGSAM! BEI ANSTRENGUNG AUSATMEN!** (während der Ausgangsposition – Entspannung – einatmen; während der Endstellung – Anstrengung – ausatmen)
- Übungsausführung: Die Übungsausführungen können vom Leichten zum Schweren variieren. Alle Wiederholungen sollten ohne Beschwerden / Schmerzen auszuführen sein.



Aufbauen einer Grundspannung

Ausgangsposition:

- Rückenlage; Füße/Waden liegen Fußbreit auseinander auf dem Gymnastikball bzw. Füße stehen Fußbreit auseinander auf dem Boden (ohne Gymnastikball); Fußspitzen nach oben hochziehen
- Arme liegen seitlich neben dem Körper; Handinnenflächen zeigen nach oben Richtung Decke

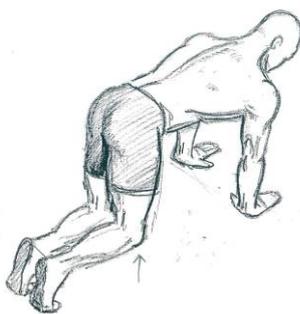
Durchführung:

- Aufnehmen der Grundspannung: Fersen in den Boden (in den Ball) drücken; Bauchmuskulatur anspannen – Bauchnabel nach innen und Schultern nach hinten unten ziehen, d.h. Fingerspitzen schieben sich Richtung Fersen bzw. Richtung Gymnastikball
- die Spannung über 2-3 Atemzüge halten; Anspannung langsam lösen

Variationen – Steigerungsformen:

- Jeder bestimmt die Stärke der Spannung selber – nicht verkrampfen!

Bemerkung



Der Vier Füßer Stütz

Ausgangsposition:

- Vier Füßer Stand: Hüftgelenk und Kniegelenk bilden eine Linie untereinander; Schulter, Ellenbogen und Handgelenk bilden eine Linie untereinander; Ellenbogen sind leicht gebeugt (nicht „überstreckt“); der Kopf befindet sich in „leichter Doppelkinnhaltung“, d.h. Halswirbelsäule in Verlängerung der Wirbelsäule halten
- bei Handgelenkproblematik kann auch auf den Fäusten oder Unterarmen gestützt werden

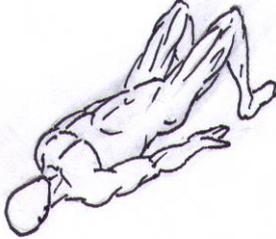
Durchführung:

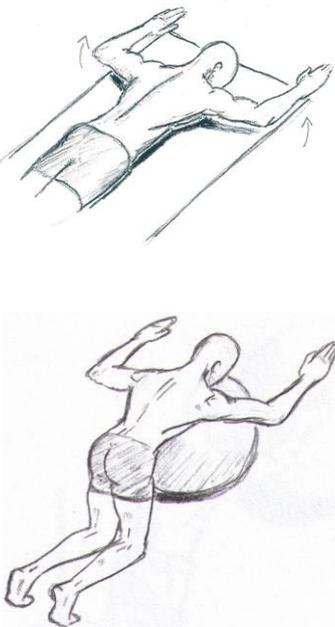
- Knie leicht vom Boden abheben, dabei Becken und Lendenwirbelsäule stabil halten (auf die Atmung achten!)

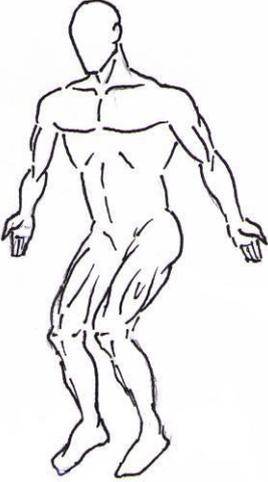
Variationen - Steigerungsformen:

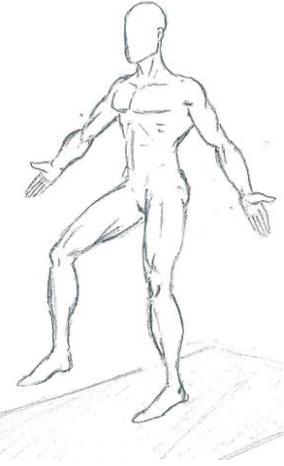
SCHWER:

- Füße wechselseitig vom Boden lösen
-

	<p>Brücke bauen</p> <p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage; Füße stehen Fußbreit auseinander; Zehenspitzen nach oben hochziehen • Arme liegen seitlich neben dem Körper; Handinnenflächen zeigen nach oben Richtung Decke <p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Becken (Gesäß) anheben; Schulterblätter bleiben am Boden liegen <p>Variationen - Steigerungsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dynamisches Heben und Senken des Beckens im Atemrhythmus • Spazieren gehen auf der Stelle (Füße abwechselnd vom Boden heben) • Anheben der Arme vom Boden bis neben die Oberschenkel • Füße liegen auf dem Gymnastikball (Zehenspitzen anziehen) • Anheben eines gestreckten Beines vom Boden oder Gymnastikball
<p>Bemerkung</p>	
 	<p>Bauchmuskeltraining</p> <p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage; Füße stehen Fußbreit auseinander; Zehenspitzen nach oben hochziehen; beide Arme werden ausgestreckt über dem Kopf gehalten <p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • li Bein an den Oberkörper heranziehen und re Hand zum li Knie führen; zw. li Knie und re Hand Druck <u>zueinander</u> aufbauen; der untere Rücken hält Kontakt zum Boden • die Spannung über 2-3 Atemzüge halten; dann erfolgt ein Seitenwechsel: Druck zueinander aufbauen zw. re Knie und li Hand <p>Variationen - Steigerungsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Käfer“ (<i>siehe Abbildung</i>): beide Beine sind vom Boden angehoben (rechter Winkel in Knie- und Hüftgelenk) – beide Arme zeigen gestreckt Richtung Decke; der re Arm geht in Verlängerung nach hinten und das li Bein wird nach vorne Richtung Boden gestreckt - der untere Rücken hält Kontakt zum Boden! - Arm und Bein treffen sich wieder in der Ausgangsposition; es erfolgt ein Seitenwechsel: li Arm mit re Bein
<p>Bemerkung</p>	

	<p>Der Vier-Füßer-Stand</p> <p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vier-Füßer-Stand: Hüftgelenk und Kniegelenk bilden eine Linie untereinander; Schulter, Ellenbogen und Handgelenk bilden eine Linie untereinander; Ellenbogen sind leicht gebeugt (nicht „überstreckt“); der Kopf befindet sich in „leichter Doppelkinnhaltung“, d.h. Halswirbelsäule in Verlängerung der Wirbelsäule halten • bei Handgelenkproblematik kann auch auf den Fäusten oder Unterarmen gestützt werden <p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ein Bein nach hinten in Verlängerung der WS ausstrecken, dabei Becken und Lendenwirbelsäule stabil halten <p>Variationen - Steigerungsformen:</p> <p>SCHWER:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arme wechselseitig in Verlängerung der Wirbelsäule nach vorne ausstrecken • re Bein mit li Arm ausstrecken; li Bein mit re Arm ausstrecken • Knien auf wackeliger Unterlage
<p>Bemerkung</p>	
	<p>Aufrichtung aus der Bauchlage</p> <p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bauchlage; Arme in die U-Form re und li neben dem Körper halten; Ellenbogen auf ca. Schulterhöhe und Handgelenk nach oben ziehen (Handgelenk und Ellenbogen bilden eine Linie) <p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufrichtung: Arme, Schultergürtel und Kopf (die Halswirbelsäule in Verlängerung der Wirbelsäule halten) etwas vom Boden abheben; dabei ein leichtes „Doppelkinn“ machen • die Schulterblätter nach hinten unten ziehen • die Spannung über 2-3 Atemzüge halten und lösen <p>Variationen - Steigerungsformen:</p> <p>VARIATION:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufrichtung auf dem Gymnastikball (<i>siehe Abbildung</i>) <p>LEICHT:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arme sind nach hinten gestreckt; Hände neben der Hüfte; Handflächen zeigen Richtung Boden (Daumenseite zeigt nach außen) <p>SCHWER:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aus der U-Form der Arme wechselseitig oder gleichzeitig die Arme nach vorne und hinten schieben • Beine sind durchgestreckt und der Körper hat eine komplette Linie von der Ferse bis zu den Fingerspitzen <p>bei gestreckten Beinen die Fußspitzen wechselseitig vom Boden lösen; Gleichgewicht und Spannung halten</p>
<p>Bemerkung</p>	

	<p>Kniebeugen</p> <p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aufrechter Stand; Füße Fußbreit auseinander; Fußspitzen zeigen nach vorne; Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen; Knie locker (nicht „überstreckt“) • Arme seitlich neben dem Oberkörper halten; Handflächen zeigen nach vorne; leichte Spannung zw. den Schulterblättern spüren <p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • das Gesäß schiebt sich nach hinten unten, dabei beugen sich die Knie gleichzeitig um ca. 30° • Knie und Füße liegen auf einer Linie übereinander; Knie nicht über die Fußspitzen hinaus schieben (nicht in O- bzw. X-Beinstellung) • der Oberkörper geht leicht nach vorne; „Einnehmen einer leichten Sitzposition“ („Luftsitz“); Oberkörper und Gesäß wieder in die Ausgangsposition zurück führen <p>Variationen – Steigerungsformen:</p> <p>LEICHT:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kleine Kniebeugen • während der Übung „Festhalten an einem sicheren Gegenstand“ <p>SCHWER:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tiefe Kniebeugen – maximal bis 90° • freie Kniebeuge mit Ball (leichter Gymnastikball bis Medizinball): während der Kniebeuge werden die Arme mit Ball nach vorne oben geführt (Schultern nicht dabei hochziehen!); beim zurückgehen in die Ausgangsposition Arme wieder nach unten führen
<p>Bemerkung</p>	

	<p>Einbeinstand</p> <p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • aufrechter Stand; Fußspitzen zeigen nach vorne • Arme seitlich neben dem Oberkörper halten; Handflächen zeigen nach vorne (Daumenseite nach außen); leichte Spannung zw. den Schulterblättern spüren <p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ein Bein nach vorne oben anheben im ca. 45° Winkel; Standbein ist leicht gebeugt; Gleichgewicht im „Einbeinstand“ halten • Oberkörper gerade halten; Knie des Standbeines über die Fußspitze beugen (eine Linie); Hüften bleiben ebenfalls gerade • Durchführung der Beine im Wechsel <p>Variationen - Steigerungsformen:</p> <p>LEICHT:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abstützen der Arme auf Bank, Stuhlrückseite, Tisch etc. <p>SCHWER:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kniebeuge im „Einbeinstand“ • frei stehend im Raum, dabei Halten eines Gegenstandes (z.B. Ball, Hantel, Wasserflasche etc.) und den Gegenstand bewegen, z.B. von der re in die li Hand übergeben etc.
<p>Bemerkung</p>	

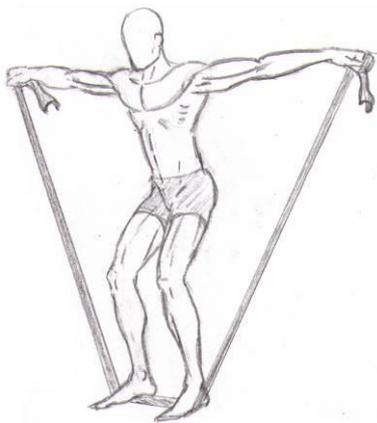
Diese Übungen stellen nur eine Möglichkeit der Unterstützung dar. Sie ersetzen nicht die Physio-, Ergo- oder Sporttherapeutische Behandlung.

Wir wünschen Ihnen bei der Durchführung der Übungen viel Erfolg!

Ihr medicoreha Team

Hinweise für die nachfolgenden Übungen:

- **BELASTUNG:** Alle unten aufgeführten Übungen sind durchzuführen bis zur Schmerzgrenze / Spannungsgrenze; die Therabänder (TB) der Firma „Theraband“ variieren farblich in ihrer Stärke: gelb (leicht), rot (mittel), grün (stark), blau (sehr stark) – je nach Hersteller ist dies jedoch verschieden
- **ZIEL:** Mit dem Ziel die Kraftausdauer zu verbessern, sollte jede Übung mit 3 x 15-20 Wiederholungen und jeweils einer Minute Pause durchgeführt werden.
- **ÜBUNGSDURCHFÜHRUNG:** Die Übungen sollten langsam und kontrolliert ausgeführt werden. Um einen gleichbleibenden Rhythmus bei 15-20 Wiederholungen zu garantieren, ist es hilfreich im Sekundentakt mitzuzählen, z.B. „eins, zwei, drei, vier“



Aufrichtung / Stabilität im Stand:

Ausgangsposition:

- Aufrechter Stand, so dass Sie eine leichte Spannung zw. den Schulterblättern spüren
- Füße hüftbreit auseinander, Fußspitzen zeigen nach vorne, Knie leicht gebeugt, das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen
- Theraband unter die Füße, mit den Händen das Theraband seitlich greifen (ggf. 1x um die Hände wickeln)

Durchführung:

- Arme seitlich gestreckt von der Hüfte bis auf die Schulterhöhe anheben und Spannung wieder nach unten nachlassen
- Dabei dürfen die Schultern nicht angehoben werden

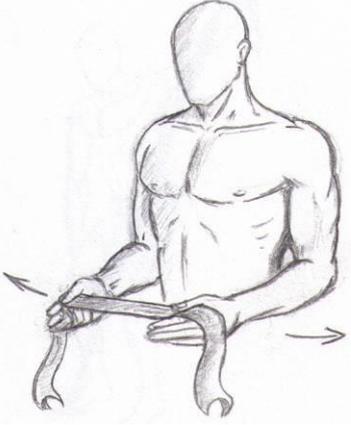
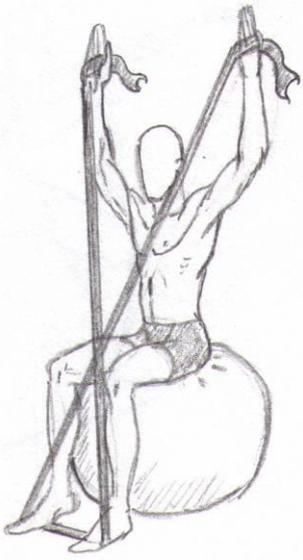
Variationen – Steigerungsformen:

- Arme nach vorne anheben
- Je höher der Zug nach oben, desto größer der Widerstand
- Stand auf „instabiler“ Unterlage (z.B. Handtuch)

Zielsetzung:

- Haltungsschulung
- Kräftigung der Schulter- Nackenmuskulatur
- Kräftigung der Rückenstrecker
- Kräftigung der Beinmuskulatur

Bemerkung:

	<p>Aussenrotation Schulter:</p> <p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufrechter Sitz oder Stand, leichte Spannung zw. den Schulterblättern einnehmen • Theraband auf die Zeigefinger legen und 1x über innen um die Hand wickeln • Ellenbogen eng am Oberkörper fixieren, rechter Winkel zw. Ober- und Unterarm • Finger gestreckt / TB mit Daumen fixieren <p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • TB auseinander ziehen (Außenrotation), während die Ellenbogen eng am Oberkörper fixiert bleiben (evt. eine Handtuch zw. Körper und Ellenbogen klemmen) • Spannung langsam wieder nachlassen <p>Variationen – Steigerungsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je weiter der Zug nach aussen, desto größer der Widerstand • In Rückenlage (leicht), im Sitz (mittel) oder im Stand (schwer) durchführbar <p>Zielsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabilität Schultergelenk • Kräftigung der Aussenrotatoren im Schultergelenk • Stoffwechsel anregen der Schulter- Nackenmuskulatur bzw. Schulterblattmuskulatur
<p>Bemerkung:</p>	
	<p>Über-Kopf-Zug</p> <p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufrechter Sitz auf dem Gymnastikball, Füße ca. hüftbreit aufstellen, Gewicht auf beide Füße gleichmäßig verteilen • Theraband unter die Füße, zw. den Beinen kreuzen und um die Hände wickeln <p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die gestreckten Arme werden mit den Handflächen zueinander vor dem Körper über Kopf angehoben - der aufrechte Sitz bleibt dabei erhalten (Anspannung über die Bauchmuskulatur) • Die Schultern dürfen während der Armbewegung nicht angehoben werden (evt. mit Spiegel arbeiten) • Die gestreckten Arme werden wieder zum Oberschenkel abgelassen • Kein Hohlkreuz <p>Variationen – Steigerungsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je höher die Arme „über Kopf“ angehoben werden, desto intensiver die Übung • In Rückenlage ohne Pezziball wird die Übung leichter • Im Stand ohne Pezziball wird die Übung schwerer • Schwer: Beine auf „instabile“ Unterlage stellen (z.B. Gymnastikball, Tennisbälle, Handtuch – gefalten / gerollt)
<p>Bemerkung:</p>	

	<p>Diagonal-Zug</p> <p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufrechter Stand, so dass Sie eine leichte Spannung zw. den Schulterblättern spüren • Füße hüftbreit auseinander, Fußspitzen zeigen nach vorne, Knie leicht gebeugt, das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen • Theraband unter dem rechten Fuß fixieren und mit der linken Hand greifen (Diagonalzug) <p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arm diagonal von unten rechts nach oben links ziehen • Spannung wieder nachlassen <p>Variationen – Steigerungsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Wirbelsäule kann eine leichte Drehbewegung machen • In Seitlage (leicht), im Sitz (mittel) oder im Stand (schwer) durchführbar • Stand auf „wackeliger“ Unterlage
<p>Bemerkung:</p>	

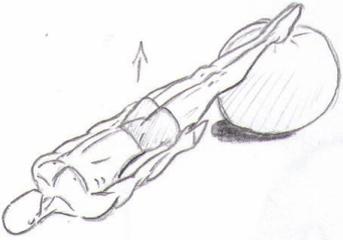
Diese Übungen stellen nur eine Möglichkeit der Unterstützung dar. Sie ersetzen nicht die Physio-, Ergo- oder Sporttherapeutische Behandlung.

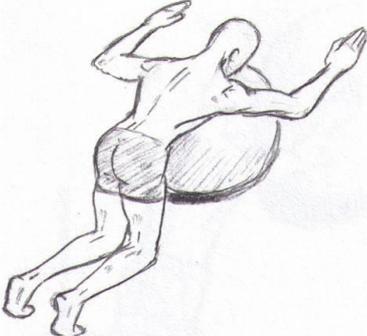
Wir wünschen Ihnen bei der Durchführung der Übungen viel Erfolg!

Ihr medicoreha Team

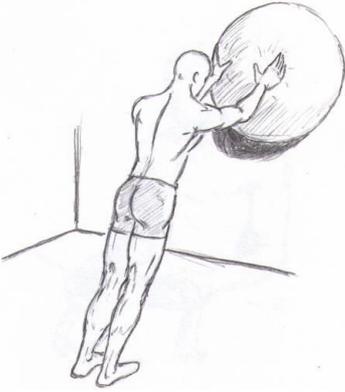
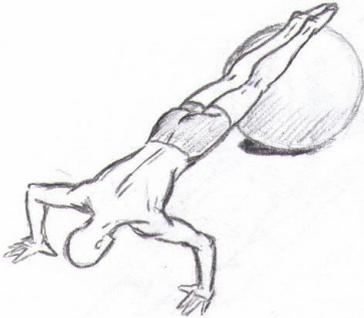
Hinweise für die nachfolgenden Übungen:

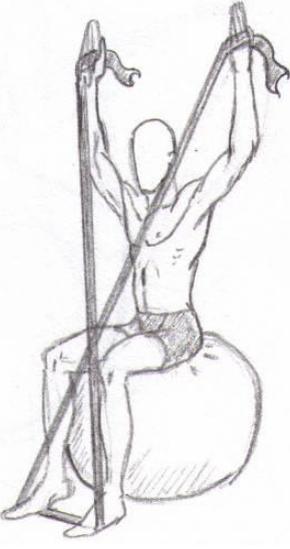
- **BELASTUNG:** Alle unten aufgeführten Übungen sind durchzuführen bis zur Schmerzgrenze / Spannungsgrenze
- **ÜBUNGSDURCHFÜHRUNG:** Die Übungen sollten langsam und kontrolliert ausgeführt werden. Um einen gleichbleibenden Rhythmus bei 15-20 Wiederholungen zu garantieren, ist es hilfreich im Sekundentakt mitzuzählen, z.B. „eins, zwei, drei, vier“
- **ZIEL:** die Zielbeschreibung ist den einzelnen Übungen angepasst

	<p>Gymnastikball rollen</p> <p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage, Beine sind ca. Hüftbreit geöffnet und liegen auf dem Ball • Arme liegen seitlich neben dem Oberkörper mit den Handflächen nach oben <p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Durch die Streckung und Beugung der Beine wird der Ball vorwärts und rückwärts gerollt • Zusätzlich kann eine leichte Bauchspannung eingenommen werden, indem die Lendenwirbelsäule fest auf dem Boden aufliegt • Eine höhere Belastung der Übung wird mit stärkerem Fersendruck in den Gymnastikball erreicht <p>Je nach Indikation hat die Übung unterschiedliche Zielsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anregung des Stoffwechsels in der Beinmuskulatur • Steigerung der Beweglichkeit von Hüft- und Kniegelenke • Leichte Beckenklippung
<p>Bemerkung:</p>	
	<p>Brücke bauen</p> <p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage, Unterschenkel/Fersen liegen auf dem Ball • Arme liegen seitlich neben dem Oberkörper mit den Handflächen nach oben <p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anheben des Beckens bei gleichzeitigem Druck der Fersen in den Ball <p>Variationen – Steigerungsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je weiter der Ball vom Rumpf entfernt ist, desto schwerer (unter Knien = leicht, unter Fersen = schwer) • Beine eng oder Hüftbreit auf den Ball legen • Arme vom Boden lösen bis zur Hackbewegung der Arme in der Senkrechten • Mit angehobenem Becken Beine beugen und strecken • Einbeinig mit versch. Armbewegungen <p>Je nach Indikation hat die Übung unterschiedliche Zielsetzungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabilisierung der Lendenwirbelsäule • Kräftigung der Gesäßmuskulatur und der Beinrückseite • Verbesserung der koordinativen Fähigkeit – Gleichgewichtsfähigkeit
<p>Bemerkung:</p>	

	<p>Stabilität im Sitz</p> <p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufrechter Sitz auf dem Gymnastikball, Füße ca. Hüftbreit auseinander • Arme seitlich vom Oberkörper abgespreizt – nicht den Ball festhalten <p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beine abwechselnd heben und senken – Oberkörper dabei in stabiler gerader Position halten <p>Variationen – Steigerungsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arme neben oder vor dem Oberkörper „scheren“ • Hanteln in die Hände dazunehmen • Beinmanschetten an die Füße binden • Beine auf „instabile“ Unterlage stellen (z.B. Gymnastikmatte, Tennisbälle, Handtuch – gefaltet/gerollt) <p>Je nach Indikation hat die Übung unterschiedliche Zielsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabilisierung der Lendenwirbelsäule • Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur • Verbesserung von Gleichgewichts- und Reaktionsvermögen • Haltungsschulung
<p>Bemerkung:</p>	
	<p>Aufrichtung aus der Bauchlage:</p> <p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kniestand vor dem Gymnastikball • Ball liegt unter dem Bauch / der Hüfte • Arme sind in U-Form seitlich auf Schulterhöhe vom Körper abgespreizt • Daumen zeigen nach oben <p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oberkörper leicht heben / Arme seitlich neben dem Oberkörper (Skiflughaltung) / Schulterblätter zusammenführen / Spannung zw. den Schulterblättern halten • Spannung langsam wieder nachlassen / Arme senken <p>Variationen – Steigerungsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beine in die Streckung bringen / Gesäß und Beinrückseite anspannen • Beine abwechselnd heben und senken • Arme aus der U-Form abwechselnd oder gleichzeitig nach vorne strecken und beugen • Hanteln dazu nehmen <p>Je nach Indikation hat die Übung unterschiedliche Zielsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Schulter- Nackenmuskulatur • Stabilisierung der Hals- und der Lendenwirbelsäule • Aufrichtung der Brustwirbelsäule • Kräftigung der Beinmuskulatur
<p>Bemerkung:</p>	

	<p>Unterarmstütz:</p> <p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kniestand vor dem Gymnastikball • Unterarme auf den Gymnastikball etwas enger als schulterbreit auflegen <p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stütz mit den Unterarmen in den Gymnastikball – Knie leicht vom Boden heben • Rücken gerade – kein Hohlkreuz • Bauchspannung halten • Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen <p>Variationen – Steigerungsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ball vor und zurück rollen • Beine abwechselnd heben und senken (Spazieren gehen) <p>Je nach Indikation hat die Übung unterschiedliche Zielsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Rumpf-, Bauch- und Rückenmuskulatur • Stabilisierung der Brust- und der Lendenwirbelsäule • Kräftigung der Beinmuskulatur • Verbesserung der koordinativen Fähigkeit - Gleichgewichtsfähigkeit
<p>Bemerkung:</p>	
	<p>Stabilität in Rückenlage:</p> <p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sitz auf dem Pezziball – mit den Füßen soweit nach vorn wandern, dass nur noch die Schultern und der Kopf auf dem Ball liegen <p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Becken heben – Spannung im Gesäßmuskel halten • Arme zur Decke in die Senkrechte heben, Handflächen zueinander und die Arme „scheren“ <p>Variationen – Steigerungsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beine abwechselnd heben und senken (Spazieren gehen) • Hanteln dazu nehmen • Mit Hanteln Arme seitlich abwechselnd oder zusammen öffnen und schließen • Rumpfrotation (Handflächen zusammen, beide Arme zur gleichen Seite drehen) <p>Je nach Indikation hat die Übung unterschiedliche Zielsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabilisierung der Lendenwirbelsäule • Kräftigung der Gesäßmuskulatur und der Oberschenkelrückseite • Kräftigung der Brustmuskulatur • Verbesserung der koordinativen Fähigkeit - Gleichgewichtsfähigkeit
<p>Bemerkung:</p>	

	<p>Stütz im Stand:</p> <p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gymnastikball auf Schulterhöhe gegen die Wand • Handflächen ca. schulterbreit auf den Gymnastikball <p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gewichtsverlagerung nach vorne in den Gymnastikball, Stütz in den Ball, Ellenbogen beugen • Ganzkörperspannung halten, Körper gestreckt halten • Arme wieder strecken in die Ausgangsposition, Gewichtsverlagerung auf die Füße <p>Variationen – Steigerungsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entfernung zum Ball (je größer der Abstand, desto intensiver die Übung) • Einbeiniger Stütz • Zwei kleinere Bälle, einer für die rechte und einer für die linke Hand <p>Je nach Indikation hat die Übung unterschiedliche Zielsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Schulter-, Nackenmuskulatur • Stabilisierung der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule • Halten der Ganzkörperspannung
<p>Bemerkung:</p>	
	<p>Liegestütz:</p> <p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bauchlage auf dem Gymnastikball • Mit dem Oberkörper soweit nach vorne gehen, dass nur noch die Füße auf dem Ball liegen und die Hände auf den Boden stützen <p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ellenbogen beugen, Oberkörper gerade senken (Liegestütz) • Rumpfspannung halten • Arme wieder strecken in die Ausgangsposition <p>Variationen – Steigerungsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beine hüftbreit oder eng auf den Ball legen • Ein Bein vom Gymnastikball lösen • Bei gestreckten Armen die Hüfte nach rechts und links drehen ohne in der Rumpfspannung nachzulassen • Ball unter die Hüfte - beim Liegestütz den Körper wie eine Waage mitnehmen (Absenken des Oberkörpers – Beine gehen nach oben) <p>Je nach Indikation hat die Übung unterschiedliche Zielsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung der Schulter-, Nackenmuskulatur • Stabilisierung der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule • Kräftigung der Gesäßmuskulatur und der Beinrückseite • Kräftigung der Bauchmuskulatur
<p>Bemerkung:</p>	

	<p>Über-Kopf-Zug des Therabandes:</p> <p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufrechter Sitz auf dem Gymnastikball, Füße ca. Hüftbreit aufstellen, Gewicht auf beide Füße gleichmäßig verteilen • Theraband unter die Füße, zw. den Beinen kreuzen und um die Hände wickeln <p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die gestreckten Arme werden mit den Handflächen zueinander vor dem Körper über Kopf angehoben - der aufrechte Sitz bleibt dabei erhalten (Anspannung über die Bauchmuskulatur) • Die Schultern dürfen während der Armbewegung nicht angehoben werden (ggf. mit Spiegel arbeiten) • Die gestreckten Arme wieder zum Oberschenkel sinken lassen • Kein Hohlkreuz <p>Variationen – Steigerungsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Je höher die Arme „über Kopf“ angehoben werden, desto intensiver die Übung • In Rückenlage ohne Gymnastikball wird die Übung leichter • im Stand ohne Gymnastikball wird die Übung schwerer • Beine auf „instabile“ Unterlage stellen (z.B. Gymnastikmatte, Tennisbälle, Handtuch – gefaltet / gerollt)
<p>Bemerkung:</p>	
	<p>Stabilität des Kniegelenks:</p> <p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rückenlage – Füße zur Wand • Ein Bein im 90° Winkel Hüft- und Kniegelenk heben und Fuß gegen den Gymnastikball stellen <p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fuß in den Gymnastikball drücken, dabei das Kniegelenk stabilisieren • Spannung wieder lösen <p>Variationen – Steigerungsformen:</p> <p>Beide Beine gegen den Ball:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ball an der Wand mit beiden Beinen gleichzeitig hoch und runter rollen bzw. laufen • Auf der Stelle laufen und stabilisieren • Je spitzer der Kniegelenkwinkel, desto größer die Belastung für das Kniegelenk <p>Je nach Indikation hat die Übung unterschiedliche Zielsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabilisierung des Kniegelenks • Kräftigung der Beinmuskulatur • Stabilisierung der LHB Region (Lenden-Hüft-Bereich)
<p>Bemerkung:</p>	

	<p>Stabilität des Kniegelenks:</p> <p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stand seitlich zur Wand (90°) • Innere Bein im 90° Winkel Hüft- und Kniegelenk heben • Knie gegen den Pezziball drücken • Standbein minimal beugen <p>Durchführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Knie in den Pezziball drücken, dabei das Kniegelenk stabilisieren • Spannung wieder lösen • Standbein in minimaler Beugung ebenfalls stabilisieren • Stabilisierung der Lenden-Becken-Hüft-Region <p>Variationen – Steigerungsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seitenverkehrt: mit der Innenseite gegen den Ball drücken <p>Je nach Indikation hat die Übung unterschiedliche Zielsetzung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stabilisierung des Kniegelenks • Kräftigung der Beinmuskulatur
<p>Bemerkung:</p>	

Diese Übungen stellen nur eine Möglichkeit der Unterstützung dar. Sie ersetzen nicht die Physio-, Ergo- oder Sporttherapeutische Behandlung.

Wir wünschen Ihnen bei der Durchführung der Übungen viel Erfolg!

Ihr medicoreha Team