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

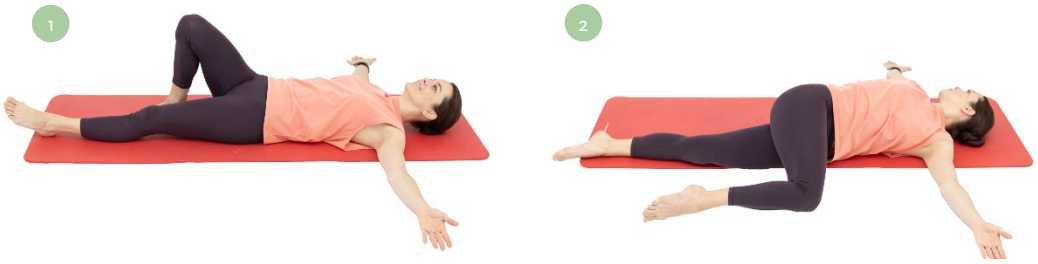
Ziele der Übung:

- 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 > Kräftigungsübung

Beinheben im Wechsel in Rückenlage

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 6 Wiederholungen pro Seite.**

1. Legen Sie sich mit dem Oberkörper auf eine weiche Unterlage und die Arme gestreckt seitlich ab. Wenn Sie eine weiche Rolle zur Verfügung haben, nutzen Sie diese, um eine Anforderung für Ihre Gleichgewichtsfähigkeit zu ergänzen.
2. Heben Sie nun beide Beine gestreckt auf knapp über Bodenhöhe an und winkeln Sie nun abwechselnd ein Knie bis in 90 Grad Stellung an.
3. Achten Sie bei der Ausführung darauf, dass Ihr unterer Rücken nicht den Kontakt zum Boden verliert. Dazu müssen Sie den Bauch maximal anspannen. Achten Sie auf eine kontrollierte Atmung, ohne die Luft anzuhalten. Wiederholen Sie das Knieanziehen 6 mal pro Seite.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- ISG-Blockade
- Beckenschiefstand
- Coxarthrose

Ziele der Übung:

- Kräftigung der Bauchmuskulatur
- Kräftigung der Hüftbeugemuskulatur
- Verbesserung der Propriozeption

Training@Home > Kräftigungsübung

Brücke

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

1. Legen Sie sich auf den Rücken. Winkeln Sie Ihre Knie in eine 90 Grad Stellung an und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit, wobei nur die Ferse Bodenkontakt hält. Ihre Arme legen Sie gestreckt hinter Ihren Kopf auf dem Boden ab.
2. Nun heben Sie Ihre Hüfte vom Boden ab und bringen Sie diese in maximale Streckung, indem Sie Ihr Gesäß anspannen.
3. Verweilen Sie kurz für 1-2 Sekunden in der Endstellung und führen Sie nun wieder die Hüfte in Richtung Boden, ohne diesen zu berühren.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Fehlstellung der Beinachse
- ISG-Blockade
- Hohlkreuz
- Beckenschiefstand
- Piriformis-Syndrom
- Patellofemorales Schmerzsyndrom / Retropatellares Schmerzsyndrom / Chondropathia patellae

Ziele der Übung:

- Kräftigung der ischiokuralen Muskulatur (Oberschenkelrückseite)
- Kräftigung der Gesäßmuskulatur (Hüftstreckung und Beckenrückkippung)

Training@Home > Kräftigungsübung

Hüftabspreizer

Wir empfehlen für diese Übung **3 x 10 Wiederholungen.**

(1) Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand oder an einem Stuhl ab und spreizen Sie das linke Bein leicht ab, sodass es etwas in der Luft gehalten wird.

(2) Verlagern Sie das Gewicht auf eine Bein und legen Sie den linken Arm in die Hüftbeuge.

(3) Nun das Bein seitlich abspreizen und in der Luft halten. Dann wieder entspannen und zurück in die Ausgangsposition. Danach erneut anspannen und abspreizen.

Variante mit Trainingsband:

(4) Klemmen Sie sich mit einem elastischen Trainingsband eine Schlinge und klemmen Sie die beiden Enden unter den rechten Fuß fest.

(5-6) Mit dem linken Fuß nehmen Sie die Schlinge aufund spannen das Band, indem Sie den Fuß höher spreizen. Dann wieder entspannen und erneut anspannen.

Indikationen

- Runner's Knee
- Hüftschmerzen

Ziel der Übung:

- Kräftigung der hüftstabilisierenden Muskeln, insbesondere der Hüftabduktoren

Training@Home > Beweglichkeitsübung

Hüftdehnung im Ausfallschritt

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

1. Begeben Sie sich in den Ausfallschritt und stützen Sie Ihre Hände auf dem Oberschenkel des vorderen Beines ab.
2. Schieben Sie nun die Hüfte nach vorne, indem Sie den Oberkörper vorverlagern und achte Sie darauf, dass dieser aufrecht bleibt. Atmen Sie langsam ein und aus. Halten Sie die Position, bei der die Hüfte maximal vorgeführt ist, ohne dass Ihr Knie über die Zehen hinaus nach vorne abweicht.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Hohlkreuz
- Coxarthrose / Arthrose des Hüftgelenks
- ISG-Blockade

Ziel der Übung:

- Dehnung des Hüftbeugers

Training@Home > Beweglichkeitsübung

Dehnung der Hamstrings

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätze je 15 Sekunden pro Bein.**

1. Begeben Sie sich in Rücklage. Greifen Sie mit Ihren Händen das angewinkelte Bein oberhalb der Kniekehle und halten Sie es fest.
2. Strecken Sie das Bein langsam in einen 90 Grad-Winkel nach oben. Bleiben Sie 15 Sekunden in dieser Position und wechseln Sie zum anderen Bein. Versuchen Sie, den Vorfuß Richtung Boden zu bringen.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- ISG-Beschwerden
- Kniearthrose / mediale Gonarthrose / laterale Gonarthrose
- Patellofemorales Schmerzsyndrom / Retropatellares Schmerzsyndrom / Chondropathia patellae

Ziel der Übung:

- Dehnung der Oberschenkelrückseite

Training@Home > Beweglichkeitsübung

Dehnung der Hamstrings mit Thera-Band

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

1. Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf eine Gymnastikmatte. Umschlingen Sie ein Knie auf Höhe der Kniekehle mit einem Thera-Band.
2. Führen Sie nun das Bein nun in Richtung Oberkörper.
3. Strecken Sie das Knie nun maximal durch und bringen Sie den Fuß in Richtung Decke. Ihre Zehenspitzen führen Sie bewusst nach unten.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Kniearthrose / mediale Gonarthrose / laterale Gonarthrose
- ISG-Blockade
- Pes anserinus Syndrom / Gänsefüßchensyndrom

Ziel der Übung:

- Dehnung der Oberschenkelrückseite

Training@Home > Beweglichkeitsübung

Adduktorendehnung im Sitz

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

1. Begeben Sie sich in den Schneidersitz, wobei Ihre Fußsohlen sich gegenseitig berühren. Bringen Sie Ihre Fersen maximal nah Richtung Körpermitte.
2. Versuchen Sie, langsam kontrolliert mit Ihren Ellbogen Ihre Knie in Richtung Boden zu bringen. Spüren Sie dabei die Dehnung der Oberschenkelinnenseite.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Adduktorenschmerzen
- Pes anserinus Syndrom / Gänsefüßchensyndrom

Ziel der Übung:

- Dehnung der Oberschenkelinnenseite