



Beispiele für eine Bewegungstherapie

(Notieren Sie Ihre Übungszeiten in unserem Sport- und Bewegungsprotokoll 😊)

1. Übung zur Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

Ziehen Sie abwechselnd 10 x das rechte Knie und das linke Knie bis zur Hüfte hoch.

Wiederholen Sie die Übung 3 x



2. Übung zur Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

Spitzen Sie 10 x das rechte und linke Bein im Wechsel zur Seite ab, dabei die Fußspitzen hochziehen und nach vorne zeigen lassen. (Achsgerecht).

Wiederholen Sie die Übung 3 x

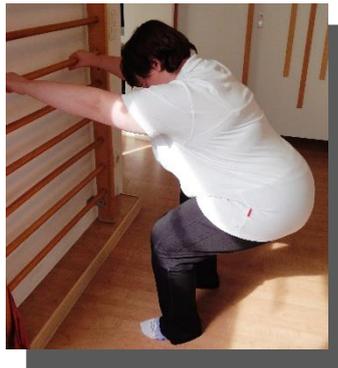




3. Übung zur Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

Halten Sie sich an einem stabilen Gegenstand fest. Stellen Sie sich mit leicht gespreizten Beinen hin und gehen Sie in die Kniebeuge und schieben Sie 10 x das Gesäß nach hinten runter. Achtung! Nicht zu weit runter gehen.

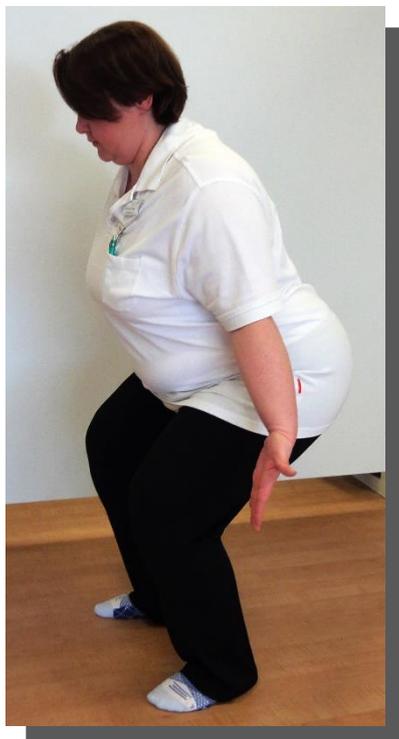
Wiederholen Sie die Übung 3 x



4. Übung zur Kräftigung der Oberschenkel- und Rückmuskulatur

Stellen Sie die Beine hüftbreit auseinander und drehen Sie die Arme nach außen, sodass die Handflächen nach vorne schauen. Beugen Sie die Knie und schieben Sie 10 x das Gesäß nach hinten unten, sodass man bei gebeugten Knien die Fußspitzen noch sehen kann. Oberschenkel anspannen und 10 Sekunden halten. Langsam in die Ausgangsposition zurückgehen.

Wiederholen Sie die Übung 3 x

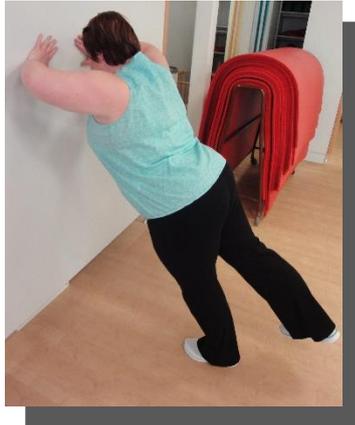




5. Übung: Komplexe Kombinationsübungen

Stellen Sie sich vor eine Wand und legen Sie die Arme in Brusthöhe an die Wand. Ziehen Sie den Bauch ein um eine Spannung aufzubauen und halten Sie diese. Dann abwechselnd 10 x die Beine mit gestrecktem Knie nach hinten anheben und die Spannung weiterhin halten. Jeweils 10 Sekunden halten.

Wiederholen Sie die Übung 3 x



6. Übung: Komplexe Übungsbehandlung

Gleiche Ausgangssituation wie oben, den Bauch einziehen und Spannung aufbauen. Dann abwechselnd 10 x die Knie nach vorne anheben. Jeweils 10 Sekunden halten.

Wiederholen Sie die Übung 3 x

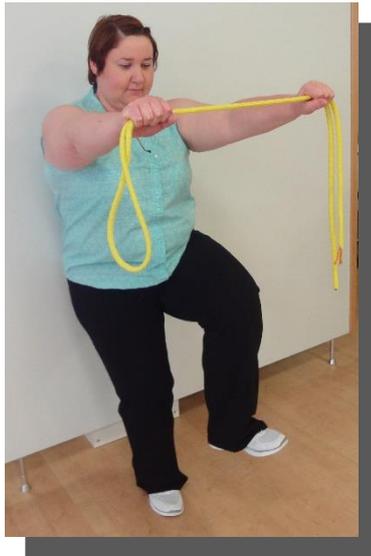




7. Übung: Komplexe Übungsbehandlung

Ausgangsposition: Lehnen Sie sich mit dem Gesäß zur Wand, gleiten Sie so weit nach unten, dass Ihre Knie gebeugt sind. Nehmen Sie ein Seil/Terraband oder Ähnliches in die Hände, strecken Sie Ihre Arme in Brusthöhe nach vorne und ziehen Sie das Seil auseinander um Spannung aufzubauen. Dabei heben Sie ein Bein an und halten dies 10 Sekunden oben. Danach wechseln Sie die Seite insgesamt 10x.

Wiederholen Sie die Übung 3 x



8. Übung: Komplexe Kombinationsübungen

Setzen Sie sich aufrecht und gerade auf einen Hocker und stellen Sie die Beine leicht auseinander. Nehmen Sie Hanteln oder Wasserflachen auf Brusthöhe in beide Hände und bewegen Sie nun die Arme entgegengesetzt 10 x hoch und runter. Achtung die Arme nicht zu weit nach oben und unten heben.

Wiederholen Sie die Übung 3 x



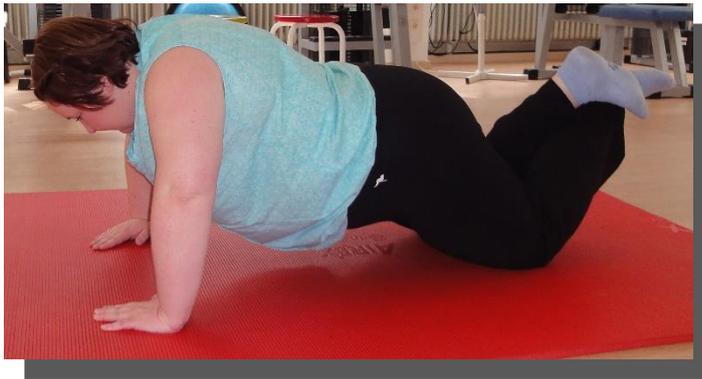


9. Übung: Komplexe Kombinationsübungen aus Bauchlage

Ausgangsposition:

Gehen Sie in den Vierfüßler Stand, heben Sie die Unterschenkel nach oben und kreuzen Sie die Füße. Stellen Sie die Arme auf Brusthöhe, Handflächen zeigen dabei nach innen und die Ellenbogen sind dabei leicht gebeugt. Nun gehen Sie mit dem Körper soweit nach unten, dass Sie die Position 5 Sekunden halten können.

Wiederholen Sie die Übung 5 - 10 x



10. Übung: Komplexe Kombinationsübungen aus Bauchlage

Ausgangsposition:

Stützen Sie sich auf die Unterarme und stellen Sie die Fußspitzen auf die Matte und heben Sie dabei den Körper soweit ab, dass Sie in die Waagerechte kommen. Halten Sie die Position so lange Sie können.

Wiederholen Sie die Übung 3 x



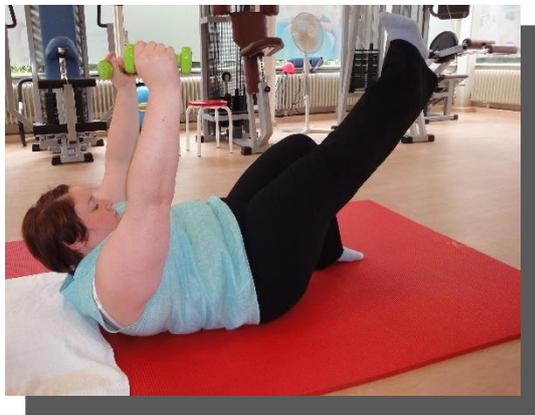


11. Übung: Komplexe Kombinationsübungen in Bauchlage

Ausgangsposition:

Legen Sie sich auf den Rücken, nehmen Sie in jede Hand eine Hantel oder eine Wasserflasche und heben Sie die Arme auf Brusthöhe nach oben und beugen die Knie. Heben Sie nun den Kopf und ein Bein ausgestreckt nach oben und halten Sie die Position für 10 Sekunden. Dann wechseln Sie die Seiten und wiederholen die Übung.

Wiederholen Sie die Übung 5 – 10 x



12. Übung: Komplexe Übungsbehandlung in Bauchlage

Ausgangsposition: Legen Sie sich auf den Rücken, nehmen Sie in jede Hand eine Hantel oder eine Wasserflasche. Nun heben Sie den Kopf sowie beide Arme und beide Beine ausgestreckt nach oben und ziehen Sie die Zehenspitzen Richtung Nase. Halten Sie die Position für 10 Sekunden und senken Sie langsam Arme und Beine zurück in die Rückenlage.

Wiederholen Sie die Übung 5 – 10 x

