



REHA-ZENTRUM  
TELTOW

Ambulante  
Rehabilitation & Prävention

Medizinische Trainingstherapie

# ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE

Aus der Patientenzeitschrift  
„Reha am Teltowkanal“



Die Therapie ist schweißtreibend, dennoch haben die Patienten Spaß daran.

Die vielfältigen Möglichkeiten zum Training der gesamten Skelettmuskulatur und zum Ausdauertraining, zum Beispiel Beinstemme, Rumpfstabilisator, Seilzüge und Laufbänder, sind bei den Patienten sehr beliebt. Allerdings ist die Gewinnung von Kraft und Kondition nur ein Teil des Therapieplans. „Wir arbeiten an der Mobilisierung, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung der Patienten“, sagt Ulrike Weber. Dazu haben Gleichgewichtsschulung und Koordinationstraining mindestens die gleiche Gewichtung wie die Kraftübungen. Ein Laufband-Test am Ende der Reha-Maßnahme macht den Erfolg bei vielen Patienten sichtbar. Sagt ein Patient mit einem künstlichen Gelenk, „mir geht es besser“, dann freuen sich die Therapeuten, wissen allerdings erst mit dem Test, in welchem Umfang die körperliche Leistungssteigerung eingetreten ist.

- Muskelaufbau mit oder ohne Geräte
- Koordinatives und sensomotorisches Training
- Ausdauertraining
- Dehnungstherapie
- Gleichgewichtsschulung
- Beweglichkeitstraining

## Übungen für Zuhause (Teil 1)

### Damit Ihr Rumpf in Topform kommt



Therapeutin Anne Minor und Patientin Ximena Fernandez Baltra demonstrieren einige Übungen, die Sie ohne Hilfsmittel zu Hause einfach nachstellen können. Bei der ersten Übung in der Seitlage die Beine strecken und die Füße anziehen. Dann werden beide Beine gleichzeitig angehoben und langsam auf- und abbewegt. Dies bitte mehrmals wiederholen. Die Übung dient zur Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur.



Bei der zweiten Übung zur Stärkung der Rückenmuskulatur werden in der Bauchlage die Fußspitzen aufgestellt und das Gesäß gespannt. Den Blick zum Boden richten. Den Oberkörper leicht anheben, die Arme in U-Haltung vor- und zurückführen.



Zum Abschluss die Bankstellung einnehmen. Die Knie minimal anheben, den Rücken stabil halten und die Spannung mehrere Sekunden halten. Die Füße bleiben auf dem Boden. Das hilft der vorderen Rumpfmuskulatur.

## Übungen für Zuhause (Teil 2)

### Dehnübungen verbessern die Beweglichkeit

Längere Krankheit, Bewegungsmangel und eingeschränkte Bewegungsmöglichkeiten – zum Beispiel nach Operationen oder Verletzungen – führen zu einer Verkürzung der Muskulatur. Dies wirkt sich negativ auf die umliegenden Gelenke und ihre Belastbarkeit aus, au-

ßerdem wird die Kraftentwicklung der Muskulatur dadurch beeinträchtigt. Die leitende Sporttherapeutin Ulrike Weber empfiehlt nach der Erwärmung ein gezieltes Flexibilitätstraining mit Dehnungsübungen.

Dadurch erreicht man:

- Optimierung der Gelenkfunktion
- Lockerung und Entspannung der Muskulatur
- Vorbeugung von Fehlbelastungen
- Reduzierung von Schmerzen
- Verbesserung der Kraftentwicklung
- Prophylaxe von Verletzungen



#### Übung 1: Dehnung der Wadenmuskulatur

Variante 1 (Foto)

Nehmen Sie einen Ausfallschritt ein, wobei das hintere Bein gebeugt ist. Nun drücken Sie das Knie vom hinteren Bein Richtung Boden, bis ein deutlicher Zug im hinteren Bein von der Wade Richtung Ferse entsteht.

Übung 1 - Variante 2

Nehmen Sie einen Ausfallschritt ein, wobei das hintere Bein gestreckt ist. Gehen Sie langsam mit dem Gewicht nach vorn und beugen das vordere Bein dabei, bis ein deutlicher Zug im hinteren Bein von der Wade Richtung Kniekehle entsteht.

Achtung: Bei beiden Varianten bleibt die Ferse fest am Boden. Die Fußspitzen zeigen nach vorn.



#### 2. Übung: Dehnung der hinteren Beinmuskulatur

Legen Sie sich in Rückenlage und strecken Sie ein Bein auf den Boden. Legen Sie ein großes Handtuch um die Ferse des anderen Beines und ziehen nun das gestreckte Bein langsam nach oben, bis auf der Rückseite des Beines ein deutliches Ziehen entsteht.

Achtung: Führen Sie das Knie in die Streckung.



#### 3. Übung: Dehnung der Gesäßmuskulatur

Legen Sie sich in Rückenlage, die Beine sind dabei angestellt. Den linken Fuß nun auf das rechte Knie legen und mit beiden Händen den rechten Oberschenkel fassen und zum Körper ziehen, bis ein deutlicher Zug über die linke Gesäßhälfte entsteht.

Achtung: Der Oberkörper und der Kopf sollen entspannt auf dem Boden liegen bleiben.

## Übungen für Zuhause (Teil 3)

# Übungen mit dem Pezziball stabilisieren den Rumpf

Der Pezziball als Sitzmöbel ist nicht nur für das dynamische Sitzen geeignet, er ist auch ein hervorragendes Trainingsgerät. Vor allem für Übungen zur Rumpfstabilisierung ist er sehr vielseitig einsetzbar. Der Ball als labile Unterlage für die Übungen fördert das Zusammenspiel vieler Muskeln an der Wirbelsäule, die Reaktionsfähigkeit und unsere Gleichgewichtsfähigkeit. Er

eignet sich sehr gut, um die Belastungen für den Rücken im Alltag besser zu bewältigen. Fürs Üben Zuhause haben wir drei einfache Übungen ausgewählt. Ziel ist es, die Stellungen jeweils fünf bis zehn Sekunden auszubalancieren und jede Übung zehnmal zu wiederholen. Sporttherapeut Benjamin Schade erläutert, worauf beim Training besonders geachtet werden sollte:



### 1. Übung: Rumpfstabilisation im Sitzen

Setzen Sie sich in aufrechter Haltung auf einen Pezziball. Die Füße stehen hüftbreit, die Arme sind gestreckt neben dem Körper, wobei die Handrücken nach außen zeigen. Heben Sie nun ein Bein an und versuchen sie, die Balance zu halten, ohne den Rumpf zu bewegen. Dann Gleiches mit dem anderen Bein durchführen.

Variation: Zusätzlich bewegen Sie den Kopf langsam nach rechts und links, um die Schwierigkeit zu erhöhen.



### 2. Übung: Rumpfstabilisation im Stütz

Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Pezziball, strecken Sie dann Ihren Körper und heben die Beine bis zur Waagerechten an. Wandern Sie nun mit den Händen nach vorn, bis nur noch die Unterschenkel auf dem Ball sind. Diese Stellung wieder ausbalancieren.

Achtung: Immer den Rücken gerade lassen, den Bauch fest anspannen und den Blick nach unten richten.

Variation: Heben Sie zusätzlich ein Bein leicht vom Ball.



### 3. Übung: Rumpfstabilisation in Rückenlage

Nehmen Sie die Rückenlage ein, legen Sie die Füße auf den Ball und die Arme neben den Körper. Nun die Fußspitzen anziehen, das Gesäß anspannen und das Becken soweit anheben, dass der Oberkörper und die Beine eine Linie bilden. Balancieren Sie die Stellung aus und halten Sie diese so ruhig wie möglich.

1. Variation: Heben Sie die Arme gestreckt in die Luft und „hacken“ Sie die Luft mit kleinen Bewegungen.

2. Variation: Heben Sie zusätzlich ein Bein etwas ab.

## Übungen für Zuhause (Teil 4)

### Mit dem Theraband Schultern und Nacken kräftigen

Oft haben wir in unserem Alltag Tätigkeiten, die unsere Schultern und den Nacken sehr belasten. Zum Beispiel Bildschirmarbeit, Heben und Tragen oder Überkopfarbeiten. Die Arbeiten im Haushalt finden vor dem Körper statt, so dass die Schultern permanent nach vorn gezogen werden und es zu einer verstärkten Arbeit immer derselben

Muskeln kommt. Dies führt auf Dauer zu einem Ungleichgewicht der Schulter- und Nackenmuskeln und immer häufiger zu Problemen in diesem Bereich.

Die folgenden Übungen bauen Muskulatur auf, die hilft ungünstigen Belastungen entgegenzuwirken. Wichtigstes Trainingsgerät ist das Theraband in leichter (rot) oder mittlerer Stärke

(grün). Achten Sie immer darauf, dass die Bewegungen auch bei der größten Spannung des Bandes noch korrekt ist.

Bei diesen Kräftigungsübungen werden pro Übung drei Serien mit 20 Wiederholungen durchgeführt. Während der Übungen sollen keine Schmerzen auftreten.



Übung 1: Kräftigung der Außenrotatoren der Schulter  
Setzen Sie sich aufrecht auf einen Hocker und wickeln das Theraband einmal um die Hände. Ellbogen im rechten Winkel eng am Körper, die Handflächen zeigen nach oben. Nun werden die Unterarme nach außen gedreht und Spannung wird aufgebaut, danach langsam wieder lösen.  
Achtung: Die Ellbogen bleiben während der Übung eng am Körper!



Übung 2: Kräftigung der Abduktoren, Aufrichtung der Brustwirbelsäule  
Stehen Sie aufrecht (Brustbein anheben, Bauchnabel nach innen ziehen, Knie leicht gebeugt). Das Theraband hinter dem Rücken fassen, die Handflächen zeigen dabei zueinander. Nun das Band mit gestreckten Armen auseinander ziehen und langsam wieder lösen.  
Achtung: Nicht die Schultern hochziehen oder nach vorn fallen lassen!



Übung 3: Kräftigung der Adduktoren der Schulter  
Setzen Sie sich aufrecht und seitlich zur Tür, schlingen Sie das Theraband um die Türklinke. Die untere Hand hält das Theraband nur fest, die obere Hand befindet sich in Schulterhöhe. Nun ziehen Sie das Schulterblatt zur Wirbelsäule und den gestreckten Arm nach unten an den Körper.  
Achtung: Der Schultergürtel bleibt während der Bewegung stabil.



Übung 4: Traktion des Schultergelenks  
Stellen Sie sich in Schrittstellung hin und stützen Sie sich mit einer Hand auf einem Stuhl ab. Der Oberkörper ist leicht nach vorn gebeugt. In der anderen Hand halten Sie eine Wasserflasche oder eine Hantel von 1-2 kg. Nun pendeln Sie den Arm leicht nach vorn und hinten und in kleinen Kreisen. Diesen Vorgang 2-5 min durchführen und dann wechseln.

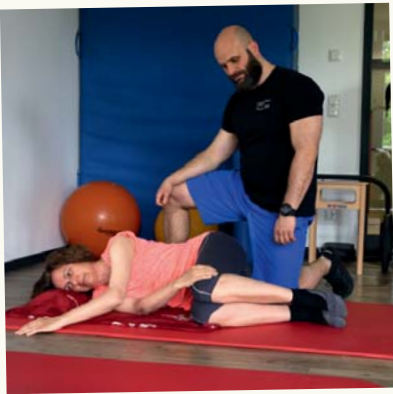
## Übungen für Zuhause (Teil 5)

### **Beweglichkeit der Brustwirbelsäule verbessern**

Die Brustwirbelsäule (BWS) als mittlerer und längster Teil unserer Wirbelsäule hat eine besondere Bedeutung, da an ihr die Rippen befestigt sind. Gemeinsam bilden sie den Brustkorb, der die inneren Organe schützt. Sie ist dadurch einer großen Belastung ausgesetzt. Zusätzlich kommt es häufig durch ungünstige Arbeitshaltungen (langes Sitzen am

Computer, schweres Heben und Tragen) zu einer stärkeren Krümmung der Brustwirbelsäule, dem sogenannten Rundrücken. Die Beweglichkeit in diesem Bereich nimmt ab, es fällt schwerer, sich aufzurichten. Die Folge sind oft Schmerzen zwischen den Schulterblättern, Rippenbeschwerden, Nackenverspannungen und zum Teil Atembeschwerden. Die

Haltungsveränderung und die Verringerung der Beweglichkeit führt auch zu Problemen in angrenzenden Bereichen (z.B. Lendenwirbelsäule und Schulter), die dann häufig eine unphysiologische Belastung aushalten müssen. Die folgenden Übungen helfen, die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule zu verbessern.



#### Übung 1: Mobilisierung in Seitlage

Legen Sie sich auf die Seite und unterlagern Sie den Kopf. Beide Beine nach vorn anwinkeln und mit der Hand fixieren. Den oberen Arm nach vorn strecken, von dort aus langsam im großen Bogen nach hinten führen und wieder zurück nach vorn. Der Oberkörper dreht dabei mit und der Blick folgt dem Arm.

Wichtig: Knie fest auf dem Boden fixieren, damit die Lendenwirbelsäule stabil bleibt.

Wiederholung: 20-mal je Seite, langsam, dynamisch.



#### Übung 2: Mobilisierung in Bankstellung

Nehmen Sie eine Bankstellung ein. Strecken Sie nun einen Arm unter dem Körper durch zur anderen Seite und drehen Sie den Oberkörper soweit wie möglich mit. Danach den Arm wieder zurückführen und weiter über die Seite nach oben nehmen und den Oberkörper aufdrehen (Bild oben). Der Blick folgt dabei dem Arm.

Wichtig: Im Becken stabil bleiben und Schultern nicht hochziehen.

Wiederholung: 20-mal je Seite, langsam, dynamisch.

#### Übung 3: Mobilisierung in der Rückenlage (Bild unten)

Legen Sie sich unter Ihren Rücken, etwas unterhalb der Schulterblätter, eine Rolle (Faszienrolle oder Nudelholz mit Handtuch umwickelt). Die Beine sind angestellt, der Bauchnabel wird nach innen gezogen und die Hände stützen den Kopf, wobei die Ellbogen nach außen gedrückt werden. Lehnen Sie nun den Oberkörper über die Rolle soweit wie möglich nach hinten und rollen dann wieder nach vorn auf. Arbeiten Sie dabei aus der BWS heraus.

Wichtig: Das Gesäß bleibt auf dem Boden, kein Hohlkreuz.

Wiederholung: 20-mal, langsam, dynamisch



## Übungen für Zuhause (Teil 6)

### Bauchmuskeltraining - mal anders

Viele von Ihnen kennen Bauchmuskelübungen. Besonders beliebt sind dabei die Crunches (Rumpfaufrichten aus der Rückenlage), die aber für Rückenpatienten weniger geeignet sind. Sie benötigen eine Alternative, denn: Die Bauchmuskeln müssen in der Lage sein, das Becken zu stabilisieren, wenn Arme oder Beine bewegt werden. Außerdem geben sie gemeinsam mit der Rücken-

muskulatur und der seitlichen Rumpfmuskulatur der Wirbelsäule bei unseren vielfältigen Bewegungen Schutz und Halt. Um genau das zu trainieren, eignen sich die ausgewählten Übungen. Probieren Sie es mal aus. Schnell werden Sie merken, wie effektiv diese Übungen sind und wie sie Ihren Bauchmuskeln mal wieder einen neuen Impuls geben.

#### Durchführungshinweise:

- Jede Übung 20 Wiederholungen pro Seite, drei Durchgänge;
- Gleichmäßig atmen, langsame kontrollierte Bewegung;
- Steigerung über höheres Gewicht oder größere Bandspannung;
- Konsequente Aufmerksamkeit auf die Lendenwirbelsäule legen



Übung 1: Stabilisation der Wirbelsäule gegen die Bewegung der Arme

- Rückenlage, Beine im rechten Winkel in der Luft, ein Kissen zwischen die Knie klemmen
  - Wirbelsäule fest am Boden halten (kein Hohlkreuz, Schultern fixieren)
  - Mit einem Gewicht (z.B. große Wasserflasche) die gestreckten Arme vor- und rückführen
- Achtung: Während der gesamten Übung die Wirbelsäule stabil halten!



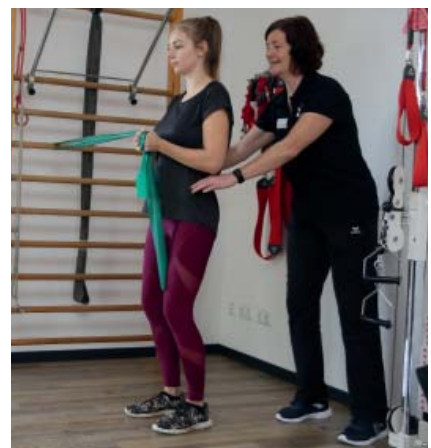
Übung 2: Stabilisation der Wirbelsäule gegen die Bewegung der Beine

- Rückenlage, Beine im rechten Winkel
  - Wirbelsäule fest am Boden halten (kein Hohlkreuz, Schultern fixieren)
  - Mit gestreckten Armen ein Theraband unter Spannung über dem Brustkorb halten
  - Beine wechselseitig waagrecht nach vorn
- Achtung: Während der gesamten Übung die Wirbelsäule stabil halten!

Übung 3: Rumpfstabilisierung gegen Rotation

- Hüftbreiter Stand, 90 Grad zum Befestigungspunkt des Therabandes
- Knie leicht gebeugt, Bauchnabel nach innen ziehen, Po anspannen
- Theraband zum Beispiel um die Türklinke legen und mit beiden Händen fassen
- soweit nach außen gehen, dass deutliche Spannung im Rumpf zu spüren ist
- Die Arme unter Zug vorstrecken und beugen
- Übung nach links und rechts ausführen!

Achtung: Während der gesamten Übung stabilen Stand gegen den Zug des Bandes halten!



## Übungen für Zuhause (Teil 7)

### **So stärken Sie die hüftstabilisierenden Muskeln**

Unsere kleine Übungsreihe befasst sich dieses Mal mit den Hüftgelenken. Mit den Übungen kräftigen Sie die wichtigsten hüftstabilisierenden Muskeln. Sporttherapeut Benjamin Schade leitet die Patientin dabei an. Häufigste Ursache von Hüftschmerzen ist die Hüftar-

throse, die sich als Ruheschmerz und als Anlauf- und Belastungsschmerz beim Gehen vor allem in der Leiste äußert. Häufig treten auch Schmerzen im Lendenwirbelsäulenbereich auf, die oft durch Ausweichbewegungen und abgeschwächte Muskulatur in der Hüftregi-

on hervorgerufen werden. Wir zeigen heute drei einfache Übungen, welche die hüftumgreifende Muskulatur stärken. Als Hilfsmittel greifen wir zu einem Loop-Band, ersatzweise kann auch ein Theraband benutzt werden, welches man zu einer Schlaufe knotet.



#### **Übung 1: Kräftigung der Abduktoren und Rotatoren**

Legen Sie sich auf die Seite und winkeln Sie die Beine leicht an. Die Füße liegen übereinander und das Loop-Band liegt kurz oberhalb des Knies an. Drücken Sie nun das obere Knie nach außen oben, die Knie öffnen sich wie eine Muschel. Führen Sie dreimal 15 Wiederholungen je Seite durch.

**Hinweis:** Die Füße bleiben aufeinander und das Becken dreht sich nicht mit.



#### **Übung 2: Kräftigung der Extensoren**

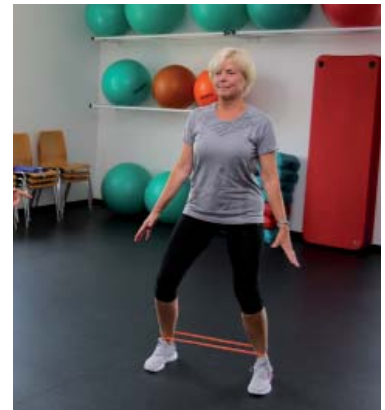
Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie beide Beine an, das Band befindet sich etwas oberhalb des Knies. Nun die Fersen in den Boden stemmen und die Knie leicht nach außen drücken, bis Spannung auf dem Band ist. Jetzt das Gesäß abheben bis zur Hüftstreckung und langsam wieder absenken bis kurz über den Boden. Bitte dreimal 15 Wiederholungen durchführen.

**Hinweis:** Die Spannung auf dem Band soll während der ganzen Übung erhalten bleiben.

#### **Übung 3: Kräftigung der Abduktoren**

Legen Sie das Band um Ihre Knöchel, stellen Sie sich aufrecht, aber mit leicht gebeugten Knien hin. Nun gehen Sie einen Schritt seitwärts und setzen das andere Bein heran. In dieser Weise gehen Sie drei Schritte seitwärts und wieder zurück. Gehen Sie zehnmal drei Schritte zu jeder Seite.

**Hinweis:** Die Füße immer parallel aufsetzen und die Knie nicht nach innen knicken.





## Übungen für Zuhause (Teil 8)

### Rückentraining - ganz simpel und effektiv

Lange Arbeitstage im Büro und fehlende Bewegung können Auslöser für Rückenschmerzen sein. „Sie sind oft auch darauf zurückzuführen, dass unsere Rückenmuskulatur zu schwach ist und den Körper nicht lange genug in einer aufrechten Sitzposition stabilisieren kann“, erläutert Ulrike Weber, Leiterin der Sporttherapie im Reha-Zentrum Teltow. Dadurch kommt es zu ungünstigen Haltungen, die wiederum die Wirbelsäule

stärker belasten. Vielfach wird nur betont, dass ein Training der Bauchmuskulatur wichtig ist, um den Rücken zu entlasten. Doch wichtiger ist es vielmehr, das Gleichgewicht von gut ausgebildeter Rücken- und Bauchmuskulatur herzustellen, um die Wirbelsäule optimal zu stützen. Das Team der Sporttherapie hat drei einfache Übungen ausgewählt, die die Rückenmuskulatur stärken sollen.

Übung 1. Kräftigung der Muskulatur des oberen Rückens

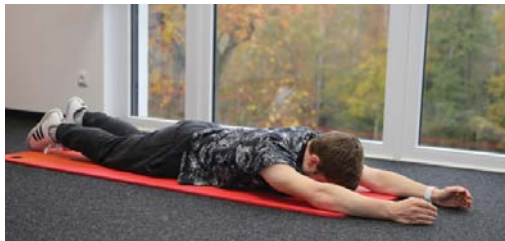


Legen Sie sich auf den Bauch, stellen Sie die Fußspitzen auf und strecken Sie die Arme nach vorn. Nun das Gesäß fest anspannen, den Oberkörper und die Arme leicht anheben. Jetzt bewegen Sie langsam und dynamisch beide Arme in die auf dem Foto links abgebildete Halteposition, bis Spannung zwischen den Schulterblättern entsteht und heben Sie dabei den

Oberkörper noch etwas höher an. Danach die Arme wieder strecken und den Oberkörper absenken, ohne ihn ganz abzulegen. Führen Sie 3mal 10 Wiederholungen aus, dazwischen 30 Sekunden Pause.

**Hinweis:** Die Füße bleiben fest am Boden und der Blick ist auf den Boden gerichtet, der Nacken bleibt lang.

Übung 2. Kräftigung der langen Rückenstreckmuskulatur



Legen Sie sich auf den Bauch, stellen Sie beide Fußspitzen auf und strecken Sie die Arme nach vorn. Nun heben Sie diagonal einen Arm und ein Bein gestreckt an und halten diese Position 10 Sekunden. Dabei den Kopf etwas anheben.

Das Gleiche führen Sie nun mit der anderen Seite durch. Führen Sie die Übung 5mal pro Seite durch.

**Hinweis:** Den Blick auf den Boden gerichtet lassen. Das Bein nicht zu hoch heben, damit das Becken nicht verdreht wird.

Übung 3: Kräftigung der Muskulatur des unteren Rückens und der Beinrückseite



Legen Sie sich auf den Rücken und stützen Sie sich auf den Unterarmen ab. Die Füße sind hüftbreit auseinander und die Ellbogen dicht am Körper. Oberarm und Unterarm bilden einen rechten Winkel. Nun spannen Sie das Gesäß an, ziehen den Bauchnabel leicht nach innen

und heben das Becken vom Boden ab, bis der Körper eine Linie bildet. Diese Position nun 5 Sekunden halten. Führen Sie die Übung 10mal durch.

**Hinweis:** Die Knie während der Übung nicht nach innen knicken lassen.

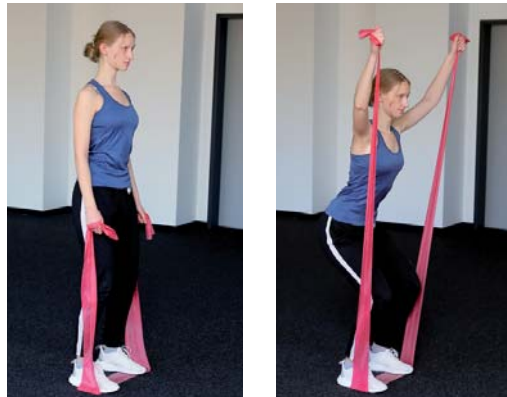
## Übungen für Zuhause (Teil 9)

# Übungen zur Stabilisierung des Rumpfes

Ein ganz einfaches Hilfsmittel für Übungen zu Hause stellt das Theraband dar. In vielen Haushalten ist dieses Trainingsmittel schon vorhanden, doch manchmal fehlen neue Ideen oder gute Übungsanleitungen. Wir wollen

heute deshalb drei Übungen vorstellen, die leicht zu Hause nachzuvollziehen sind. Die Übungen sind vor allem auf ein Training der rumpfstabilisierenden Muskulatur ausgerichtet.

Übung 1: Kräftigung der Beine und Stabilisierung des Rumpfes



Sie stehen aufrecht, die Füße sind parallel und etwas mehr als hüftbreit auseinander. Bauchmuskulatur anspannen. Gehen Sie jetzt in die Kniebeuge. Die Bewegung in Hüfte und Knie erfolgt parallel. Das Gesäß geht weit nach hinten, die Wirbelsäule bleibt gerade. Heben Sie gleichzeitig die Arme gestreckt nach vorne. Die Daumen zeigen zur Decke. Drücken Sie sich über die Fersen zurück in die Ausgangsposition. Die Arme werden wieder gesenkt. Die Bauchmuskulatur ist weiter angespannt.

**Achtung:** Während der Bewegung nicht in eine X- oder O-Bein-Position gehen und die Schultern nicht hochziehen.  
**Durchführung:** Drei Durchgänge mit 15 Wiederholungen.

Übung 2: Kräftigung oberer Rücken und Arm



Gehen Sie in eine Bankstellung, die Knie sind unter den Hüftgelenken und die Handgelenke unter den Schultern. Die Ellenbogenspitzen zeigen leicht gebeugt nach hinten und der Rücken ist gerade. Das Theraband ist unter dem linken Knie und an der rechten Hand fixiert.

Bauen Sie nun eine Spannung zwischen der linken Hand und dem rechten Knie auf, bis Sie sich stabil fühlen. Nun bewegen Sie den rechten Arm mit

dem Theraband nach vorn. Die Fingerspitzen sind dabei gestreckt und die Schulter bleibt so lange wie möglich am Rumpf. Führen Sie den rechten Arm anschließend wieder zurück in die Ausgangsposition.

**Achtung:** Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und den Rücken stabil halten.

**Durchführung:** Drei Durchgänge mit 15 Wiederholungen auf beiden Seiten.

Übung 3: Kräftigung unterer Rücken und Gesäß



Stützen Sie sich auf Ihre Unterarme und die Knie. Die Knie befinden sich unter den Hüftgelenken und die Ellbogen unter den Schultern. Der Blick ist auf den Boden gerichtet. Die Bauch- und Gesäßmuskulatur ist angespannt. Das Theraband wird um einen Fuß gelegt und die Enden werden mit den Händen fixiert.

Strecken Sie nun das Bein so weit nach hinten und oben, bis es sich in Ver-

längerung der Wirbelsäule befindet. Führen Sie es anschließend langsam wieder in die Ausgangsstellung zurück.

**Achtung:** Während der gesamten Übung stabil in Schulter, Hüfte und Rumpf bleiben.

**Durchführung:** Auch bei dieser Übung drei Durchgänge mit 15 Wiederholungen auf beiden Seiten.

## Übungen für Zuhause (Teil 10)

# Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur

Heute beschäftigen wir uns in unserer Übungsreihe für Zuhause mit dem Training der Bauchmuskulatur.

Die Bauchmuskulatur gehört zu der Gruppe der phasischen Muskeln. Die rein phasischen Muskelgruppen übernehmen die Bewegungsarbeit und neigen zur Abschwächung. Deshalb ist es besonders wichtig, kräftigende Übungen für die Bauchmuskulatur nie zu vernachlässigen. Tonische Muskeln dagegen

haben vorrangig eine Haltefunktion und neigen deshalb zu Verkürzungen. Bestes Beispiel ist dafür die Muskulatur an der Oberschenkelrückseite. Diese müssten dann im Training eher gedehnt werden.

Die folgenden Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur sind schon etwas anspruchsvollere Übungen, die bei akuten Rückenproblemen nicht ausgeführt werden sollten.

Übung 1: Training der unteren Bauchmuskulatur



Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden, die Arme liegen neben dem Körper. Nun bringen Sie die Beine in einer Winkelposition in die Luft. Dann ziehen Sie die Knie noch etwas Richtung in Kopf und heben dann das Gesäß vom Boden ab und senken es wieder auf die Unterlage.

Der Kopf bleibt dabei immer auf der Unterlage liegen. Ein leichter Druck mit den Armen in die Unterlage ist bei dieser Übung am Anfang sehr hilfreich.

**Durchführung:** 3 Durchgänge mit 10-15 Wiederholungen

Übung 2: Training der oberen und unteren Bauchmuskulatur



Legen Sie sich auf den Rücken und bringen beide Beine in einem 45-Grad-Winkel in die Luft. Nun heben Sie den Oberkörper leicht an und schieben die Hände nach schräg oben. Gleichzeitig werden die Knie gebeugt und in Richtung Brust gezogen. Danach den Oberkörper wieder absenken und

gleichzeitig die Beine strecken und in die 45-Grad-Position zurückführen.

**Achtung:** Drücken Sie die Lendenwirbelsäule fest auf den Boden, wenn die Beine gestreckt sind, damit kein Hohlkreuz entsteht.

**Durchführung:** 3 Durchgänge mit 10 Wiederholungen

Übung 3: Training der oberen und unteren Bauchmuskulatur



Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden und stellen Sie die Beine an. Aus dieser Position werden die Beine angehoben und in Richtung Brust herangezogen. Dabei wird gleichzeitig der Oberkörper angehoben und die Arme werden neben den Beinen nach vorn geschoben. Dann Arme und

Beine wieder in die Ausgangsposition zurückführen.

**Achtung:** Drücken Sie auch hier wieder die Lendenwirbelsäule fest auf den Boden während der gesamten Übung.

**Durchführung:** 3 Durchgänge mit 10 Wiederholungen

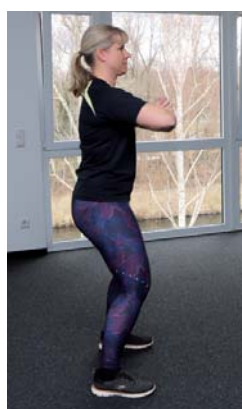
## Übungen für Zuhause (Teil 11)

### Starke Beinmuskeln zum Schutz der Gelenke

Heute wollen wir eine kleine Auswahl von Kräftigungsübungen für die Beinmuskulatur vorstellen. Besonders nach einer Verletzung oder Operation an den Hüft- oder Kniegelenken kommt es zu einer deutlichen Schwächung der gelenkstabilisierenden Muskulatur. Diese wollen wir mit den Übungen reaktivieren. Auch nach der Genesung, wenn die alltäglichen Belastungen schon gut zu bewältigen sind, heißt es, mit den bequem zu

hause nachzumachenden Übungen weiter dranzubleiben. Es ist wichtig, die noch vorhandenen Kraftdefizite auszugleichen, um die Gelenke zu schützen und erneuten Verletzungen vorzubeugen. Auch bei Rückenproblemen ist es sinnvoll, die Beinmuskeln zu stärken. Eine gut trainierte Beinmuskulatur hilft zum Beispiel beim rückengerechten Bücken und trägt zur Entlastung des Rückens bei.

Übung 1:  
Squats (Kniebeuge)

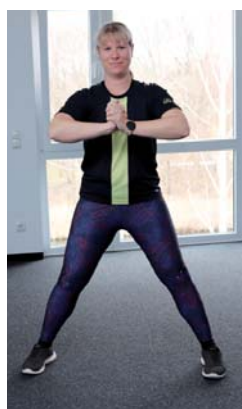


Stellen Sie sich in einen leichten Grätschstand und legen Sie die Hände vor dem Körper ineinander. Die Füße sollen bei dieser Übung etwas über hüftbreit auseinander sein. Nun gehen Sie langsam in die Hocke, beugen die Knie- und die Hüftgelenke und neigen Sie beim Heruntergehen Ihren Oberkörper leicht nach vorn. Danach die Beine wieder strecken und in die Ausgangsposition zurückgehen.

**Bitte beachten:** Den Rücken gerade lassen und die Knie nicht über die Fußspitzen hinauschieben.

**Durchführung:** Üben Sie drei Durchgänge mit jeweils 10-15 Wiederholungen

Übung 2:  
seitlicher Ausfallschritt



Nehmen Sie für diese Übung einen breiten Grätschstand ein und legen Sie die Hände vor dem Körper ineinander. Verlagern Sie nun das Gewicht nach rechts und beugen das Knie, bis Sie einen rechten Winkel erreichen. Der Oberkörper neigt sich dabei leicht nach vorn. Dann das Standbein wieder strecken und in die Ausgangsstellung zurückgehen. Die Bewegung zur anderen Seite wiederholen.

**Achtung:** Den Rücken gerade lassen und das Knie nicht über die Fußspitze hinauschieben.

**Durchführung:** Üben Sie jeweils drei Durchgänge, jeweils mit 10 Wiederholungen zu jeder Seite.

Übung 3:  
Kniebeuge  
in Schrittstellung



Nehmen Sie eine Schrittstellung ein und legen Sie die Hände vor dem Körper ineinander. Senken Sie nun den Körper ab, bis das hintere Knie fast den Boden berührt und drücken sich wieder langsam nach oben.

Führen Sie die Übung mit den entsprechenden Wiederholungen durch und setzen dann noch einmal das andere Bein nach vorn.

**Achtung:** Beim Üben bleibt der Oberkörper immer senkrecht und das Gewicht ist zwischen beiden Beinen verteilt.

**Durchführung:** Üben Sie zwei Durchgänge mit 10 Wiederholungen auf jeder Seite.

## Übungen für Zuhause (Teil 12)

### Kräftigung der vorderen Rumpfmuskulatur

Der Pezziball ist nicht nur zum Sitzen da. Wir nutzen ihn heute für die Kräftigung der vorderen Rumpfmuskulatur. Bauch- und Rückenmuskeln ermöglichen im Zusammenspiel den aufrechten Gang. Die Rumpfmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule bei

allen Bewegungen und entlastet die Gelenke und Wirbel. Ein schlaffer, instabiler Rumpf wird dagegen irgendwann Schmerzen bereiten. Daher sollten Übungen zur Stärkung der vorderen Rumpfmuskulatur in keinem Trainingsplan fehlen.

#### Übung 1



Sie liegen in Rückenlage und legen den Pezziball zwischen die angewinkelten Beine und die Hände. Nun drücken Sie gegen den Ball und strecken gleichzeitig den rechten Arm und das linke Bein, dann wieder anwinkelnd und zum Ball führen.

Die Bewegung 10x wiederholen und dann die Seite wechseln. Führen Sie drei Durchgänge durch.

**Achtung:** Die Lendenwirbelsäule während der Übung ganz stabil halten (Bauchspannung! Kein Hohlkreuz)

#### Übung 2



Knien Sie sich vor ihren Pezziball und legen Sie die Unterarme auf. Nun rollen Sie den Ball nach vorn, strecken die Beine und halten ihren Körper in einer geraden Linie im Unterarmstütz. Führen Sie 10 Wiederholungen

durch und halten die Spannung immer 10 Sekunden lang.

**Achtung:** Bauchnabel nach innen ziehen (nicht ins Hohlkreuz fallen) und Schultern stabil und tief halten!

#### Übung 3



Setzen Sie sich auf einen Pezziball und wandern mit den Füßen so weit nach vorn, bis Sie mit dem unteren Rücken auf dem Ball liegen. Jetzt stützen Sie mit den Händen den Kopf und bewegen den Oberkörper langsam auf und

ab. Füße fest in den Boden drücken. Führen Sie 3x15 Wiederholungen durch. **Achtung:** Nicht am Kopf ziehen, der Kopf liegt in den Händen! Nicht nach hinten überhängen!

## Übungen für Zuhause (Teil 13)

### Mit dem Miniband für Abwechslung sorgen

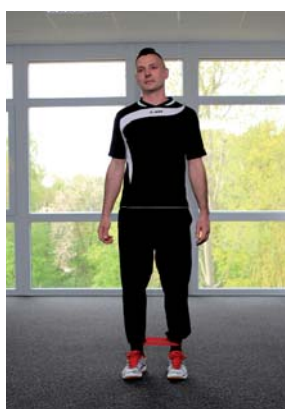
Heute geht es um ein kleines Hilfsmittel für zu Hause, das unsere Übungen intensiviert und für Abwechslung sorgt. Sehr beliebt und langlebig sind Gummibänder oder elastische Textiltänder in Form einer Schlaufe, Miniband oder Loop-Band genannt. Wir zeigen Ihnen heute drei Übungen mit dem Miniband (Loop). Sie stabilisieren damit die Beinachse und kräftigen die hüftumgreifende Muskulatur.

**Tip:** Üben Sie vor einem Spiegel und beobachten die Beinachse. Das Knie soll nicht nach innen oder außen fallen.

**Variationsmöglichkeit für alle 3 Übungen:**

- Setzen Sie das Bein nicht ab und stabilisieren Sie den Einbeinstand die ganze Zeit
- Benutzen Sie ein stärkeres Band
- Stellen Sie sich mit dem Standbein auf ein Kissen

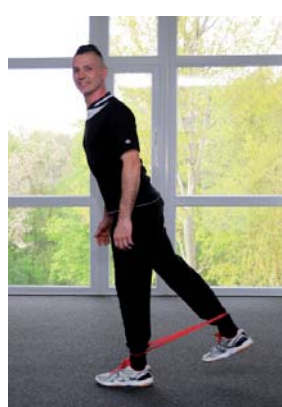
Übung 1:  
Training der Hüft-  
abduktoren



Legen Sie das Miniband um Ihre Knöchel. Stellen Sie sich auf ein Bein und spreizen Sie das andere Bein zur Seite ab und führen es wieder heran. Das Bein ist dabei gestreckt und die Fußspitze zeigt immer nach vorn. Das Standbein ist immer leicht gebeugt.

**Durchführung:** Führen Sie pro Seite drei Durchgänge mit 12-15 Wiederholungen durch.

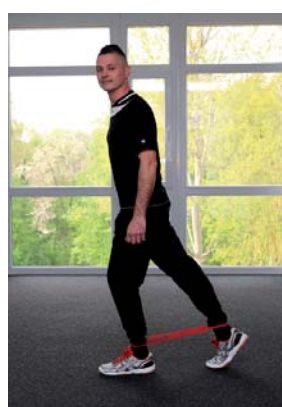
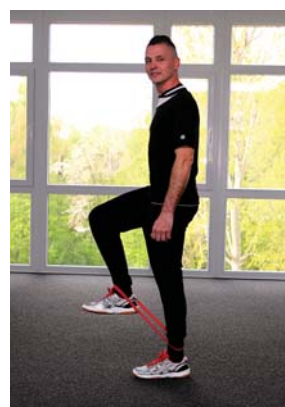
Übung 2:  
Training der Hüft-  
extensoren



Legen Sie das Miniband um Ihre Knöchel und spreizen Sie das andere Bein nach hinten ab. Das Bein ist dabei gestreckt und der Bauchnabel Richtung Wirbelsäule gezogen, damit Sie nicht ins Hohlkreuz gehen. Das Standbein ist dabei wieder leicht gebeugt.

**Durchführung:** Führen Sie pro Seite drei Durchgänge mit 12-15 Wiederholungen durch.

Übung 3:  
Kombinationsübung  
Hüftflexoren und  
-extensoren



Legen Sie das Miniband um die Knöchel und stellen Sie sich auf ein Bein. Nun hocken Sie das andere Bein nach vorn oben an und führen es danach aktiv nach hinten unten in die Streckung und setzen die Fußspitze auf. Dabei mit dem Standbein leicht in die Hocke gehen.

**Durchführung:** Führen Sie pro Seite drei Durchgänge mit 12-15 Wiederholungen durch.

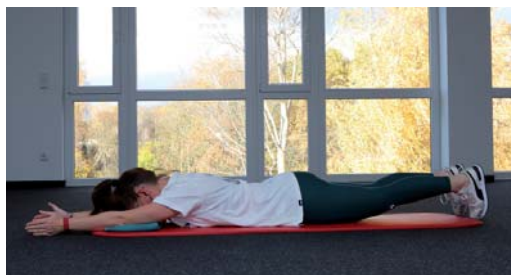
## Übungen für Zuhause (Teil 14)

# Rumpfstabilisierung mit dem Miniband

Es gibt unzählige Übungsvarianten mit dem Miniband. Heute wollen wir Ihnen noch einmal drei Übungen vorstellen, bei denen es vor allen Dingen um die Rumpfstabilisierung geht. Das Miniband ist ein sehr variables Hilfsmittel für ein effektives

Training zu Hause und unterwegs. Es passt in jeden Rucksack und ist sehr preiswert. Das Band ist in verschiedenen Farben erhältlich. Der Widerstand variiert je nach Farbe. Sie können außerdem Länge und Material wählen.

Übung 1: Training der Rückenmuskulatur und der Schultermuskulatur



Nehmen Sie Bauchlage ein und legen Sie das Miniband um die Handgelenke. Strecken Sie die Arme nach vorn. Bauen Sie eine Grundspannung auf, indem Sie die Füße aufstellen, den Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen und das Gesäß anspannen. Nun das Band spannen und Arme und Oberkörper

leicht auf und ab bewegen. Der Kopf bleibt dabei zwischen den Armen.

**Durchführung:** Führen Sie 3 Durchgänge mit 15 Wiederholungen durch.

**Variation:** Führen Sie beim Anheben des Körpers die Arme in U- Halte und beim Absenken wieder in Streckung.

Übung 2: Training der seitlichen Rumpfmuskulatur und der Hüftabduktoren



Nehmen Sie eine Seitlage ein und legen das Miniband um Ihre Knöchel. Ein Arm liegt unter dem Kopf und der andere stützt vor dem Körper. Körper und Beine liegen in einer Linie. Nun heben Sie beide Beine leicht an und bewegen das obere Bein auf und ab. Wechseln Sie dann die Seite.

**Durchführung:** Führen Sie pro Seite zwei Durchgänge mit 15 Wiederholungen durch.

**Variation:** Ohne das Abstützen vor dem Körper erhöht sich die Schwierigkeit der Übung deutlich.

Übung 3: Training der Bauchmuskulatur



Nehmen Sie eine Rückenlage ein, legen das Miniband um die Füße und halten beide Beine im rechten Winkel in der Luft. Die Hände liegen dabei neben dem Körper. Ziehen Sie Ihren Bauchnabel Richtung Wirbelsäule, um die Lendenwirbelsäule zu stabilisieren. Nun strecken Sie im Wechsel immer ein Bein nach vorn, während das andere Bein seine Position hält. Erst wenn beide

Beine wieder in der Ausgangsposition sind, wird das andere Bein gestreckt.

**Durchführung:** Führen Sie drei Durchgänge mit 10 Wiederholungen pro Bein durch.

**Variation:** Die Übung wird schwieriger, wenn Sie den Kopf und die Schultern leicht anheben.