

1 Latzug

Belastungsvariablen

Wiederholungen	35 – 40
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	6 Minuten
Trainingseinheiten	3 – 4 mal pro Woche möglich

Ausdauerübung

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden.
Rücken aufgerichtet. Blick von Wand weg.
Theraband oberhalb des Kopfs festmachen.
Arme greifen nach oben.

Bewegungsverlauf



Theraband seitlich des Körpers nach unten
ziehen. Ellbogen leicht angewinkelt halten.

Endstellung



Arme langsam wieder nach oben führen.
Theraband soll sich nie ganz entspannen.

2 Rudern

Belastungsvariablen

Wiederholungen	35 – 40
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	6 Minuten
Trainingseinheiten	3 – 4 mal pro Woche möglich

Ausdauerübung

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden.
Rücken aufgerichtet. Blick zu Wand.
Theraband auf Ellbogenhöhe festmachen.
Ellbogen leicht gebeugt halten.

Bewegungsverlauf



Theraband mit angewinkelten Ellbogen
neben dem Oberkörper nach hinten ziehen.
Theraband so weit nach hinten ziehen, bis
Hände auf Höhe des Rumpfs sind.

Endstellung



Arme langsam wieder nach vorne führen.
Theraband soll sich nie ganz entspannen.

3 Fahrradergometer

Belastungsvariablen

Intensität	Langsam bis moderates Tempo
Umfang	10 bis 20 Minuten
Pause	Keine
Trainingseinheiten	3 – 4 mal pro Woche möglich

Ausdaueraktivität

Allgemein



10 bis 20 Minuten moderates bis zügiges Radfahren. Zwischen 75 bis 100 Watt.

4 Spazieren

Belastungsvariablen

Intensität

Langsam bis moderates Tempo

Umfang

10 bis 20 Minuten

Pause

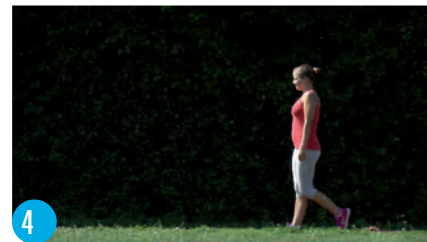
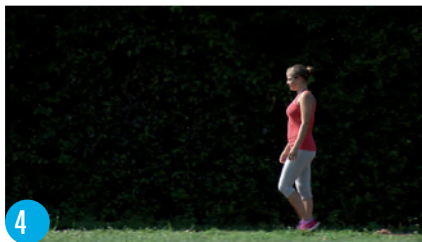
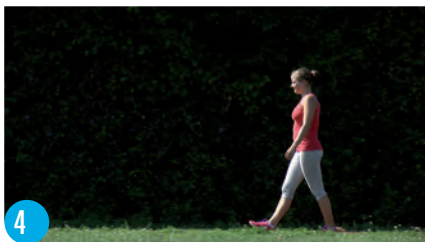
Keine

Trainingseinheiten

3 – 4 mal pro Woche möglich

Ausdaueraktivität

Allgemein



10 bis 20 Minuten moderates bis zügiges Spazieren.

5 Gewicht hochheben

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füsse am Boden. Rücken aufgerichtet. Gefüllte Petflaschen auf Höhe der Ohren seitlich am Kopf halten. Ellbogen zeigen nach aussen.

Bewegungsverlauf



Petflaschen in einem Halbkreis nach oben hoch führen. Petflaschen oben nicht berühren. Ellbogen bleiben nach aussen gerichtet.

Endstellung



Arme langsam wieder zurückführen bis Hände auf Höhe der Ohren sind. Kontinuierliche Bewegung.

14 Kniebeugen

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Stand am Boden. Füße sind hüftbreit. Rücken ist und bleibt aufgerichtet. Arme vor der Brust überkreuzt.

Bewegungsverlauf



Gesäss bewegt sich nach hinten-unten. Gleichzeitig beugen die Knie. Vermehrter Druck auf den Fersen. Knie bis ca. 90° beugen.

Endstellung



Beine langsam wieder strecken. Kontinuierliche Bewegung.

21 Hüftdrücken leicht

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Arme locker neben den Körper legen.

Bewegungsverlauf



Becken von der Matte wegdrücken bis gerade Linie von Knien bis Schultern besteht.

Endstellung



Gesäss langsam wieder zur Matte zurück führen, jedoch nicht absetzen. Kontinuierliche Bewegung.

22 Hüftdrücken schwer

Kraftübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Ausgangsstellung



Rückenlage. Ein Bein ist aufgestellt. Das andere Bein gestreckt in der Luft halten. Arme locker neben den Körper legen.

Bewegungsverlauf



Becken vom Boden wegdrücken, bis gerade Linie vom Knie des aufgestellten Beines bis zu den Schultern besteht.

Endstellung



Gesäss langsam wieder zur Matte zurück führen, jedoch nicht absetzen. Kontinuierliche Bewegung. Anschliessend Seite wechseln.

23 Zehenstand beidbeinig

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	8 – 15
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	4 Minuten
Trainingseinheiten	2 – 3 mal pro Woche möglich

Kraftübung

Ausgangsstellung



Mit beiden Vorfüßen auf Schwedenkasten stehen. Fersen sind frei. Mit Händen leichte Unterstützung vorne oder seitlich.

Bewegungsverlauf



Fersen langsam nach unten bewegen bis nur noch wenig Gewicht auf Vorfuß ist.

Endstellung



Fersen langsam so weit wie möglich nach oben bewegen. Kontinuierliche Bewegung.

32 Dehnung unterer Rücken

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



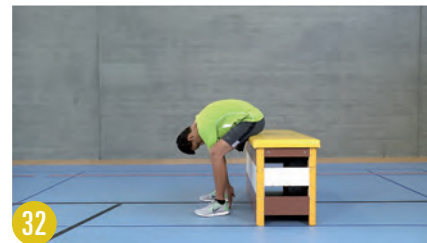
Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.
Rücken aufgerichtet.

Bewegungsverlauf



Mit rundem Rücken und hangenden Armen
nach vorne unten beugen. Becken darf mit
bewegen. Position halten.

Endstellung



Langsam Rücken wieder rund aufrollen bis
in aufgerichtete Position.

33 Drehdehnlage

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



Rückenlage. Arme locker neben den Körper legen. Beine ausgestreckt.

Bewegungsverlauf



Rechter Arm nach rechts oben ausstrecken.
Linken Arm über Brust nach rechts oben ausstrecken. Linkes Bein liegen lassen.
Rechtes Bein angewinkelt über linkes Bein hinweg strecken. Position halten.

Endstellung



Langsam in Rückenlage zurückdrehen und zur Gegenseite wechseln.

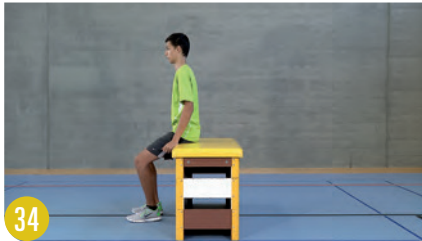
34 Rumpfdrehung

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

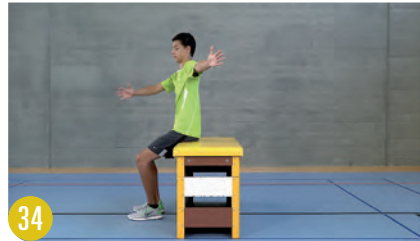
Dehnung

Ausgangsstellung



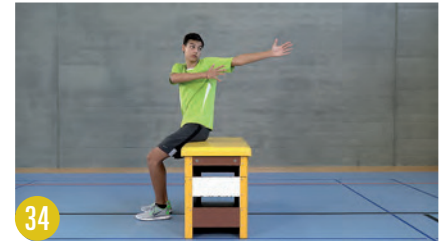
Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet.

Bewegungsverlauf



Beide Arme auf Höhe der Schultern auf die eine Seite nach hinten führen. Oberkörper dreht mit. Becken bleibt fixiert. Position halten.

Endstellung



Arme langsam wieder zurückführen und auf die Gegenseite wechseln.

35 Seitknick

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.
Rücken aufgerichtet.

Bewegungsverlauf



Den einen Arm über Kopf zur anderen Seite
führen und Richtung Boden ziehen. Rumpf
bewegt mit. Position halten.

Endstellung



Arm langsam wieder zurück führen und auf
die Gegenseite wechseln.

36 Rundrücken - Hohlkreuz

Quantitative Kriterien

Dauer	15 Sekunden
Bewegungsrhythmus	Konstante Dehnung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit pro Dehnung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Dehnung

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.
Rücken aufgerichtet.

Bewegungsverlauf



Langsam nach vorne Zusammensinken zu
einem Rundrücken. Kinn bis zum Brustbein
ziehen. Becken einrollen. Position halten.

Endstellung



Langsam von unten her den Rücken wieder
aufrollen. Kopf leicht in Nacken legen.
Becken nach vorne kippen. Rücken leicht in
Hohlkreuz bewegen. Position halten.

45 Prellen mit 2 unterschiedlichen Bällen

Quantitative Kriterien

Wiederholungen

Bewegungsrhythmus

Serien

Serienpause

Gesamtzeit der Übung

Trainingseinheiten

30 oder bis Ball verloren geht

Kontinuierliche Bewegung

3 – 5

keine

5 Minuten

Täglich möglich

Koordination - Prellen

Ausgangsstellung



Sitz auf Schwedenkasten. Füße am Boden.

Bewegungsverlauf



Einen Ball auf der rechten Seite, einen Ball auf der linken Seite prellen.

Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.

48 Träumender Verkehrspolizist leicht

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	30
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3 – 5
Serienpause	30 Sekunden
Gesamtzeit der Übung	5 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Ausgangsstellung



Auf beide Fersen stehen. Arme hängen lassen. Rücken aufgerichtet.

Bewegungsverlauf



Von den Fersen über die Fusssohlen zu den Zehen bewegen.

Endstellung



Bewegung wieder zurück machen. Bewegung kontinuierlich wiederholen.

50 Träumender Verkehrspolizist schwer

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	30
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3 – 5
Serienpause	30 Sekunden
Gesamtzeit der Übung	5 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Koordinationsübung

Ausgangsstellung



Schrittstellung. Vorderes Bein auf dem Fersen, hinteres Bein auf den Zehen. Arme sind gegengleich in Schrittposition.

Bewegungsverlauf



Ganzen Körper um 180° drehen, gleichzeitig wechselt der eine Fuss von der Ferse auf die Zehen und der andere Fuss von den Zehen auf die Ferse. Zusätzlich wechseln die Arme ihre Position.

Endstellung



Bewegung kontinuierlich.

52 Atemübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	5 – 10
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Entspannungsübung

Ausgangsstellung



Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Eine Hand auf den Bauchnabel legen und mit der anderen Hand den Ballon festhalten.
Variante: mit beiden Händen den Ballon festhalten.

Bewegungsverlauf



Tiefes Einatmen durch die Nase bis in den Bauch. Ausatmen durch den Mund und dabei den Ballon in der Luft balancieren.
Möglichst lange und langsam ausatmen.

Endstellung



Nicht zu viele Wiederholungen am Stück.
Höchstens 5 und dann eine Pause machen.

54 Cowboy

Entspannungsübung

Quantitative Kriterien

Wiederholungen	5 – 10
Bewegungsrhythmus	Kontinuierliche Bewegung
Serien	3
Serienpause	1 Minute
Gesamtzeit der Übung	3 Minuten
Trainingseinheiten	Täglich möglich

Ausgangsstellung



Sitz auf Gymnastik-Ball. Füße am Boden. Rücken aufgerichtet. Arme auf der Brust überkreuzt.

Bewegungsverlauf



Lockeres Auf- und Abhüpfen auf dem Gymnastik-Ball.

Endstellung



Kontinuierliche Bewegung.