

Krafttraining Fortgeschrittene

Diese Übungen sollten Sie, wenn möglich 2-3 Mal pro Woche durchführen. Die Übungen sollten anstrengend und fordernd für Sie sein.

Bilder von; Physiotherapists, NSW Department of Health, Sydney, Australia, Peter Messenger & Paul Pattie; «PhysioTherapy eXercises for people with injuries & disabilities, <https://www.physiotherapyexercises.com>, 20.03.2020.

Aufwärmen

Wadenpumpe



Ausgangsstellung

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl.

Durchführung

Ziehen Sie abwechselnd die Zehen und die Fersen nach oben. Die Bewegung findet im Fussgelenk statt.

Dosierung

Führen Sie die Übung so lange durch, bis Sie ein Brennen in den Schienbeinen spüren.

Auf der Stelle gehen



Ausgangsstellung

Stehen Sie aufrecht neben einem Tisch oder Stuhl.

Durchführung

Gehen Sie auf der Stelle. Wenn Sie sich unsicher fühlen, halten Sie sich am Tisch oder Stuhl fest.

Dosierung

Machen Sie 30 Schritte auf der Stelle.

Ausfallschritt



Ziel der Übung

Kräftigung der Beinmuskulatur

Ausgangsstellung

Positionieren Sie sich aufrecht mit einem grossen Ausfallschritt nach vorne.

Durchführung

Starten Sie mit gestreckten Beinen. Beugen Sie nun die Knie bis Sie mit dem hinteren Knie beinahe den Boden berühren. Strecken Sie die Beine anschliessend wieder. Achten Sie darauf, dass die Knie immer nach vorne zeigen und nicht zur Seite ausweichen. Das vordere Knie sollte nicht weiter nach vorne kommen als Ihr Grosszehe.

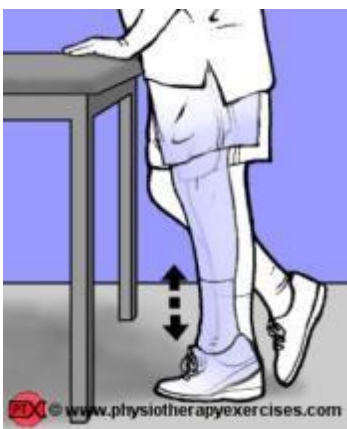
Dosierung

2-3 Serien à 20 Wiederholungen pro Seite.
Nach jeder Serie eine Minute Pause einlegen.

Variante

- Sie können sich neben einen Tisch stellen, damit Sie sich bei Unsicherheiten festhalten können.

Zehenstand auf einem Bein



Ziel der Übung

Kräftigung der Wadenmuskulatur

Ausgangsstellung

Stellen Sie sich aufrecht auf einem Bein hin.

Durchführung

Drücken Sie sich hoch bis die Ferse in der Luft ist. Wichtig: Bleiben Sie aufrecht stehen, das Becken darf nicht nach vorne oder hinten ausweichen. Sie sollten sich aus der Kraft der Wadenmuskulatur hochdrücken.

Dosierung

2-3 Serien à 15-20 Wiederholungen.
Nach jeder Serie eine Minute Pause einlegen.

Krabbengang



Ziel der Übung

Kräftigung der Hüftabduktoren

Ausgangsstellung

Stellen Sie sich aufrecht hin mit den Füßen weit auseinander.

Durchführung

Gehen Sie in die Knie und schieben Sie das Gesäss nach hinten. Laufen Sie nun seitwärts mit grossen Schritten, wobei Sie immer in den Knien bleiben. Die Füsse sollten gerade nach vorne zeigen und die Knie tendenziell nach aussen drücken.

Dosierung

2-3 Serien à 20 Wiederholungen pro Seite.
Nach jeder Serie eine Minute Pause einlegen.

Variante

- Wenn Sie ein Terraband besitzen, wickeln Sie dies um die Beine, um die Übung zu erschweren. Je grösser die Schritte und je tiefer Sie mit dem Gesäss sind, desto anstrengender wird die Übung.

Wandliegestütze



Ziel der Übung

Kräftigung der Armmuskulatur.

Ausgangsstellung

Stellen sie sich nach vorne gelehnt an eine Wand. Mit den Händen stützen sie sich etwas weiter als schulterbreit an der Wand ab.

Durchführung

Machen Sie nun Liegestützen an der Wand. Lassen Sie die Brust Richtung Wand wandern, indem Sie die Ellbogen beugen. Drücken Sie sich anschliessend wieder von der Wand weg, indem Sie die Ellbogen strecken. Achten Sie darauf, dass die Hüfte gerade bleibt und Sie stets eine Spannung im Bauch aufrechterhalten.

Dosierung

2-3 Serien à 20-30 Wiederholungen.

Nach jeder Serie eine Minute Pause einlegen.

Variante

- Je weiter Sie von der Wand stehen, desto schräger und damit strenger wird die Übung.

Hochheben mit Gewichten



Ziel der Übung

Kräftigung der Schultermuskulatur

Ausgangsstellung

Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin. Wenn Sie Hanteln haben, nehmen Sie diese in die Hände. Ansonsten füllen Sie zwei Flaschen mit Wasser und verwenden Sie diese als Hanteln.

Durchführung

Starten Sie mit gebeugten Ellbogen (ca. 90°). Drücken Sie nun die Gewichte hoch zum Himmel, bis die Ellbogen durchgestreckt sind.

Dosierung

2-3 Serien à 20-30 Wiederholungen.

Nach jeder Serie eine Minute Pause einlegen.

Variante

- Nehmen Sie mehr oder weniger Gewicht, beziehungsweise füllen Sie mehr oder weniger Wasser in die Flaschen.

Dehnen

Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur



Ziel der Übung

Dehnen der Muskulatur an der Oberschenkelrückseite

Ausgangsstellung

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie einen weiteren Stuhl oder Hocker vor sich hin.

Ausführung

Legen Sie ein Bein auf den Hocker. Achten Sie darauf, den Rücken gerade aufzurichten. Sie sollten eine Dehnung in der Oberschenkelrückseite verspüren, jedoch keinen Schmerz. Das Knie sollte gestreckt bleiben.

Dosierung

2x 30 Sekunden pro Seite

Variante

- Wenn Sie noch keine Dehnung verspüren, lehnen Sie sich nach vorne und versuchen Sie mit den Händen das Schienbein oder die Füße zu berühren.

Dehnung der Wadenmuskulatur



Ziel der Übung

Dehnen der Wadenmuskulatur

Ausgangsstellung

Stellen Sie sich vor eine Wand und machen Sie einen Ausfallschritt nach hinten. Stützen Sie sich mit den Händen an der Wand ab.

Ausführung

Das hintere Bein bleibt immer gestreckt. Wenn Sie eine Dehnung in der hinteren Wade verspüren, bleiben Sie in dieser Position. Ansonsten beugen Sie das vordere Knie mehr und verlagern Sie Ihr Gewicht Richtung Wand. Die Fersen müssen immer am Boden bleiben.

Dosierung

2x 30 Sekunden pro Seite