

Persönliches Übungsprogramm

Dieter Hoffmann

Physikal. Therapie gesund und fit
Wildbader Str. 1 REHA-FIT
Tel. 0 70 85 / 920 70 70
75337 Enzklösterle

Für : Alle Kader-Reiter jeden morgen u. vor dem Reiten

Betreut durch : Dieter Hoffmann

Datum : 22.11.2006

Stehen.

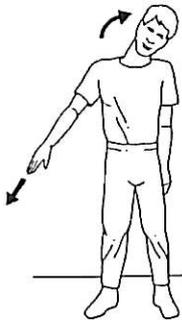


Während 3 Minuten auf der Stelle locker joggen ,Arme angewinkelt und diagonal mitschwingen.

Diese Übung zum Abschluß mit locker hängenden Armen als Auslaufen wiederholen

© PhysioTools Ltd

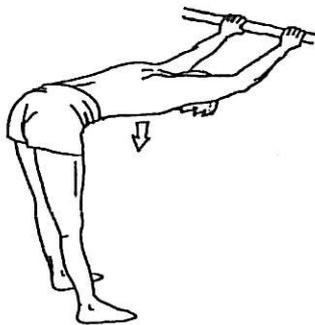
Aufrecht stehen.



Den gestreckten Arm mit dem Daumen nach aussen drehen, und von der Schulter her Richtung Boden schieben, während sich der Kopf zur Gegenseite neigt. Das Dehngefühl 10 Sekunden aushalten.

je 3x mal wiederholen. Danach Seitenwechsel

© PhysioTools Ltd



Eine leichte Grätschstellung einnehmen und den Oberkörper nach vornebeugen. Mit den Händen an einer Stange oder einer Tischkante festhalten.

Den Oberkörper allmählich senken bis ein Dehngefühl am seitlichen Rumpf und in der Brustmuskulatur entsteht. Die Ellbogen gestreckt, ca. 15 Sekunden dehnen.

© PhysioTools Ltd

Bauchlage, die Hände auf Schulterhöhe aufgestützt.



Langsame Liegestützen ausführen. Jeweils die Ellbogen vollständig durchstrecken.

Die Übung 2-10___ mal wiederholen.

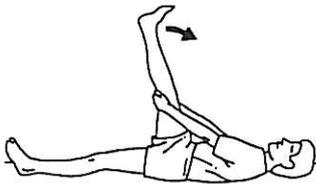
© PhysioTools Ltd

Built on Tools© 3.0

22.11.2006

1/2

Rückenlage. Ein Knie mit den Händen zum Brustbein hochziehen.

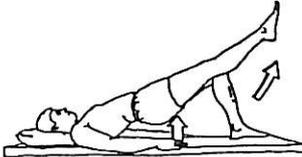


Jetzt nur noch den Unterschenkel ausstrecken, bis ein Dehnungsgefühl in der Oberschenkelrückseite entsteht. Diese Stellung 10___ Sekunden halten.

je 3__ mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd

Rückenlage. Füße aufgestellt.



Das Becken ohne zu starkes Hohlkreuz anheben. Das Gewicht auf ein Bein verlagern und das andere Bein ausstrecken. Wieder abstellen und dasselbe mit dem anderen Bein wiederholen.

_je 3__ mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd

Eine breite Grätschstellung einnehmen.



Das Gewicht auf das eine Bein verlagern, mit den Händen auf dem Knie abstützen. Das belastete Bein so weit beugen, bis an der Innenseite des anderen Beines ein Dehngefühl entsteht. Ca. 10 Sekunden dehnen.

Die Übung _3__ mal wiederholen.Seitenwechsel

© PhysioTools Ltd

Sitzen mit aufgestellten Füßen. Die Hände über Kreuz an der Innenseite der Knie.



Knie zusammenpressen. Diese Stellung _10_ Sekunden halten.

je 3x__ mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd

Eine leichte Grätschstellung einnehmen, der Rücken aufrecht und die Zehen zeigen gerade nach vorne.



Langsam in die Skifahrer- Hocke gehen 15 sek. halten, danach wieder hochkommen.

Die Übung _6__ mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd

Dieter Hoffmann



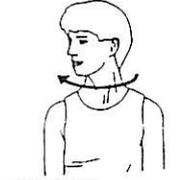
Stehen.
Während 3 Minuten auf der Stelle locker joggen. Arme angewinkelt und diagonal mitschwingen.
Diese Übung zum Abschluß mit locker hängenden Armen als Auslaufen wiederholen.

© PhysioTools Ltd



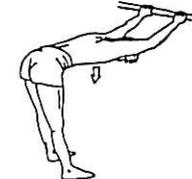
Sitzen.
Den Kopf Richtung Schulter neigen bis ein Dehngefühl im gegenüberliegenden Kopf-Nacken-Bereich entsteht. Den Kopf vorsichtig weiter zur Seite neigen. Die Stellung ca. 15 Sekunden halten. Die Übung zur anderen Schulter hin wiederholen.
Die Übung 2x jede Seite mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd



Sitzen.
Den Kopf zur Seite drehen bis ein Dehngefühl entsteht. Die Stellung ca. 15 Sekunden halten. Zur anderen Seite hin wiederholen.
Die Übung 2x jede Seite

© PhysioTools Ltd



Eine leichte Grätschstellung einnehmen und den Oberkörper nach vornebeugen. Mit den Händen an einer Stange oder einer Tischkante festhalten.
Den Oberkörper allmählich senken bis ein Dehngefühl am seitlichen Rumpf und in der Brustmuskulatur entsteht. Die Ellbogen gestreckt, ca. 15 Sekunden dehnen.

© PhysioTools Ltd



Sitzen oder stehen.
Schultern kreisen 10x vorwärts und 10x rückwärts.

© PhysioTools Ltd



An den Fingern der zu dehnenden Hand fassen.
Die Finger langsam Richtung Handrücken ziehen, bis ein Dehngefühl an der Innenseite des Unterarmes entsteht. Den Ellbogen gestreckt halten. Ca. 15 Sekunden dehnen - entspannen.
Die Übung 2x jede Seite wiederholen.

© PhysioTools Ltd



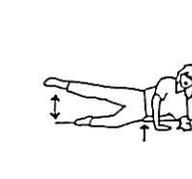
Bauchlage. Das Gesicht zeigt zur Unterlage. Die Arme sind seitlich abgespreizt, die Ellbogen rechtwinklig gebeugt.
Die Ellbogen und Unterarme von der Unterlage abheben, wobei die Schulterblätter Richtung Wirbelsäule zusammengezogen werden.
6x mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd



Rückenlage.
Ein Knie zum Brustkorb hochziehen. Gleichzeitig den Kopf und die Schultern vom Boden heben, die Stirne Richtung Knie und die Hände Richtung Füße bewegen. Zurück in die Ausgangsstellung. Mit dem anderen Bein wiederholen.
Die Übung je 3 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd



Seitenlage, das untere Bein gebeugt, das obere gestreckt. Sich auf dem Unterarm abstützen.
Das Becken so abheben, dass die Knie und Unterschenkel auf dem Boden bleiben. Gleichzeitig das obere Bein heben, wobei die Ferse Richtung Decke zeigt. Das Becken und das Bein wieder senken.
Die Übung 3 mal wiederholen. Danach Seitenwechsel

© PhysioTools Ltd



Radfahren. Alternativ zum Joggen
Zeit: 10 - 15 Minuten
flottes Tempo mit wenig Widerstand
Pulsfrequenz: 140 - 160/Minute

© PhysioTools Ltd



Sitzen.
Den Kopf gegen den Widerstand der Hand zur Seite neigen. Die Stellung ca. 15 Sekunden halten. Zur anderen Seite hin wiederholen.
Die Übung 2x jede Seite mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd



Aufrecht stehen.
Den gestreckten Arm mit dem Daumen nach aussen drehen, und von der Schulter her Richtung Boden schieben, während sich der Kopf zur Gegenseite neigt. Das Dehngefühl 15 Sekunden aushalten.
je 2x jede Seite mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd



Liegestützstellung, wobei die Hände auf Schulterhöhe sind.
Langsame Liegestützen ausführen, und die Ellbogen immer wieder ganz durchstrecken.
3-10 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd



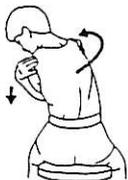
Faust machen (Daumen über Finger) und Finger wieder strecken und spreizen.
20x jede Seite mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd



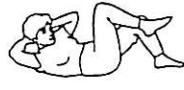
Bauchlage, die Arme nach vorne gestreckt.
Während der Einatmung den Oberkörper mit den Armen vom Boden abheben, dabei den Blick auf den Boden gerichtet lassen.
Die Übung 6 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd



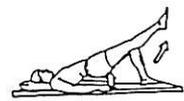
Auf dem Stuhl sitzen. Die Arme auf der Brust verschränken und die Schultern nach vorne zusammenziehen.
Den Oberkörper nach vorne beugen, gleichzeitig drehen und seitwärts in dieselbe Richtung neigen. Mit dem Blick der Bewegung folgen. Während der Bewegung ausatmen.
Die Übung je 6 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd



Rückenlage, Die Füße aufgestellt. Die Hände im Nacken mit seitlich abgespreizten Ellbogen.
Das Kreuz durch Bauchmuskelspannung auf die Unterlage drücken. Die Brustwirbelsäule einrollen, damit ein Ellbogen das gegenseitige, leicht hochgezogene Knie berühren kann. Ebenso zur anderen Seite bewegen, jede Seite 6 x wiederholen.
6 mal wiederholen.

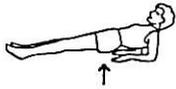
© PhysioTools Ltd



Rückenlage, die Füße aufgestellt.
Das Becken hochheben und gerade halten, während das Gewicht auf das eine Bein verlagert wird und das andere Bein hochgestreckt wird. Zurück in die Ausgangsstellung und mit dem anderen Bein wiederholen.
Die Übung 3 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd

Dieter Hoffmann



Rückenlage, die Unterarme hinter dem Rücken aufgestützt.

Die Gesäßsmuskeln kräftig zusammenpressen und das Becken vom Boden abheben. Ca. 15 Sekunden halten - entspannen.

Die Übung 3 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd



Rückenlage. Ein Knie mit den Händen zum Brustbein hochziehen.

Jetzt nur noch den Unterschenkel ausstrecken, bis ein Dehnungsgefühl in der Oberschenkelrückseite entsteht. Diese Stellung 15 Sekunden halten.

3 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd



Grosser Ausfallschritt (s. Abbildung). Mit den Händen am Knie des vorderen Beines abstützen, das andere Knie gestreckt halten.

Das Becken nach vorne unten drücken, bis ein Dehngefühl an der Vorderseite des Oberschenkels und der Leistenregion entsteht. Den Rücken aufrecht halten und ca. 15 Sekunden dehnen.

Die Übung 3 mal wiederholen. Seitenwechsel!

© PhysioTools Ltd

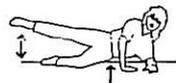


Auf dem Boden sitzen und die Fusssohlen gegeneinander legen. Die Fersen möglichst nahe beim Gesäss.

Mit den Ellbogen die Knie Richtung Boden drücken, bis ein Dehngefühl an der Innenseite der Oberschenkel entsteht. Ca. 15 Sekunden dehnen - entspannen.

Die Übung 2x jede Seite wiederholen.

© PhysioTools Ltd

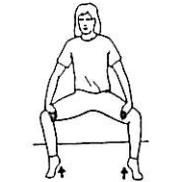


Seitenlage mit Unterarmstütze. Oberer Arm stützt vorne ab. Unteres Bein gebeugt. Oberes Bein wie auf der Abbildung gestreckt.

Becken und oberes Bein (Ferse zeigt nach oben) abheben, wobei unteres Knie und Unterschenkel auf der Unterlage bleiben. Zurück in Ausgangsstellung.

3 mal wiederholen. Seitenwechsel

© PhysioTools Ltd



Grätschstellung. Hände auf die Knie oder in der Taille abstützen.

Beide Fersen abheben und wieder senken.

6 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd



Rückenlage, die Arme rechtwinklig abgespreizt. Die angebeugten Knie zeigen Richtung Decke.

Die Beine ruhig von der einen Seite zur anderen Seite rollen, ohne jedoch den Fußboden zu berühren.

Die Übung 6 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd



Stehen, mit einer Hand am Tisch oder etwas Ähnlichem festhalten, mit der anderen Hand das Fussgelenk fassen.

Das Fußgelenk Richtung Gesäß ziehen. Das Knie ca. 15 Sekunden lang gegen den Widerstand der Hand zu strecken versuchen. Danach das Bein entspannen und bei jeder Wiederholung mit der Hand das Knie vorsichtig noch etwas mehr beugen. Zurück in die Ausgangsstellung. Jedes Bein 3 x wiederholen

Die Übung mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd



Eine breite Grätschstellung einnehmen.

Das Gewicht auf das eine Bein verlagern, mit den Händen auf dem Knie abstützen. Das belastete Bein so weit beugen, bis an der Innenseite des anderen Beines ein Dehngefühl entsteht. Ca. 15 Sekunden dehnen.

Die Übung 3 mal wiederholen. Seitenwechsel

© PhysioTools Ltd



Grätschsitz.

Den Rumpf zur Seite des zu dehrenden Beines neigen. Das Dehnungsgefühl an der Oberschenkelrück- und -innenseite 15 Sekunden aushalten.

3 x mal zu jeder Seite wiederholen.

© PhysioTools Ltd

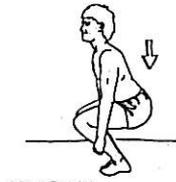


Sitzen mit aufgestellten Füßen. Die Hände über Kreuz an der Innenseite der Knie.

Knie zusammenpressen. Diese Stellung 15 Sekunden halten.

je 3x mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd



Eine leichte Grätschstellung einnehmen, der Rücken aufrecht und die Zehen zeigen gerade nach vorne.

Langsam in die Skifahrer-Hocke gehen 30 sek. halten, danach wieder hochkommen.

Die Übung 3-6 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd

Dieter Hoffmann



Physikal. Therapie personal and pro
Wildbader Str. 1 REHA-FIT

Tel. 0 70 85 / 920 70 70
75337 Enzklösterle