



Bewegung und Sport

- Übungskatalog -

Legende: [1] Einfach, [2] Mittel, [3] Schwer

Bilder: Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Der Übungskatalog ist aufgeteilt in:

1. Kräftigungsübungen (8 Übungen)
2. Dehnübungen (4 Übungen)

Für alle Übungen gilt:

- leichte Erwärmung sollte erfolgt sein (z.B. 5-10 Min. einlaufen)
- Die Übungen werden in Serien absolviert, die individuell angepasst sein sollten
- Zwischen den Sätzen sollte eine Pause von einer Minute eingelegt werden
- Falls das Durchführen einer Übung als zu leicht empfunden wird, sollte der Umfang erhöht werden (z.B. 10 anstatt vorher 5 Wiederholungen)
- Bei allen Übungen sollte auf eine gleichmäßige Atmung und Spannung im ganzen Körper geachtet werden
- Achten Sie auf eine korrekte und bewusste, eher langsame Durchführung der Bewegungsabläufe
- Führt eine Bewegung zu Schmerzen, so sollten Sie die entsprechende Übung nicht weiter ausführen

1. Kräftigungsübungen

- **Beine**
 - Ausfallschritt (1)
 - Ausgangsposition: In Schrittstellung aufstellen. Hinteres Knie absenken, bis Ober- und Unterschenkel des vorderen Beins einen 90° Winkel bilden (Bild 1.2a)
 - Durchführung: 5 Sekunden in dieser Position halten, dann zurück in die Ausgangsposition und Wechsel der Beine (Bild 1.2b)
 - Hinweis: Hinteres Knie berührt den Boden nicht, Hände in die Hüfte stützen, den Blick geradeaus richten und den Rücken aufrecht und gerade halten
 - Anzahl: 3 Sätze, 5-10 Wiederholungen pro Bein



Abbildung 1.1a: Ausgangsposition Ausfallschritt



Abbildung 1.1b: Durchführung Ausfallschritt

○ Kniebeuge (2)

- Ausgangsposition: Beine hüftbreit, Fußspitzen leicht nach außen geneigt. Hände nach vorne ausstrecken (Bild 1.2a)
- Durchführung: Knie beugen, bis Ober- und Unterschenkel etwa einen 90° Winkel erreichen, danach durch Strecken der Knie zurück in die Ausgangsposition (Bild 1.2b)
- Hinweis: Oberkörper gerade halten, Blick geradeaus, die Knie sollten die Fußspitzen nicht überragen, die Fußsohlen bleiben komplett am Boden
- Anzahl: 3 Sätze, je 10-15 Wiederholungen



Abbildung 1.2a: Ausgangsposition Kniebeuge



Abbildung 1.2b: Durchführung Kniebeuge

● **Arme/Brust**

○ Liegestütze auf Knien (1)

- Ausgangsposition: Bankstellung (Vierfüßlerstand), Arme und Oberschenkel senkrecht. Hände etwas breiter als schulterbreit und auf Brusthöhe aufstellen, Beine gerade ausstrecken, sodass der Körper eine gerade Linie bildet (Liegestützposition), dann Knie hinter der Hüfte absetzen (Bild 2.1a)
- Durchführung: Körper nach unten absenken, bis Nasenspitze fast den Boden berührt. Anschließend den Oberkörper wieder in Ausgangsposition bringen (Bild 2.1b)

- Hinweis: Körper bildet bei der Ausführung von Kopf bis Knie eine gerade Linie, die Arbeit wird ausschließlich von Arm- und Brustmuskulatur ausgeführt
- Anzahl: 3 Sätze, 5-20 Wiederholungen



Abbildung 2.1a: Ausgangsposition Liegestütz auf Knie



Abbildung 2.1b: Durchführung Liegestütz auf Knie

- **Bauch**

- Crunches gerade (1)
 - Ausgangsposition: Rückenlage, Beine anwinkeln, Fußflächen liegen komplett auf dem Boden auf. Hände berühren den Kopf auf Höhe der Schläfen leicht, dabei zeigen die Ellenbogen nach außen (Bild 3.1a)
 - Durchführung: Oberkörper nach oben anheben und wieder absenken, ohne dass die Schultern komplett abgelegt werden (Bild 3.1b)
 - Hinweis: Nur der Oberkörper bewegt sich, nicht der Kopf. Bewegung aus den Bauchmuskeln, nicht über den Schwung
 - Anzahl: 3 Sätze, 5-20 Wiederholungen



Abbildung 3.1a: Ausgangsposition Crunches



Abbildung 3.1b: Durchführung Crunches gerade

- Crunches seitlich (2)

- Ausgangsposition: Rückenlage, Beine anwinkeln, Fußflächen liegen komplett auf dem Boden auf. Hände berühren den Kopf auf Höhe der Schläfen leicht, dabei zeigen die Ellenbogen nach außen (Bild 3.1a)

- Durchführung: Eine Schulter rollt sich in Richtung des gegenüberliegenden Knies auf und wieder ab, ohne dass die Schultern komplett abgelegt werden, dann die andere Schulter schräg aufrollen (Bild 3.2b)
- Hinweis: Die Lendenwirbelsäule verlässt den Boden während der gesamten Übung nicht. Bewegung aus den Bauchmuskeln, nicht über den Schwung
- Anzahl: 3 Sätze, 5-20 Wiederholungen pro Seite



Abbildung 3.1a: Ausgangsposition Crunches



Abbildung 3.2b: Durchführung Crunches seitlich

- **Rumpf/Rücken/Schultern**

- Hyperextension Bauchlage (1)
 - Ausgangsposition: Auf dem Bauch liegend, Arme im rechten Winkel neben den Körper legen (Bild 4.1a)
 - Durchführung: Oberkörper anheben und absenken, ohne ihn dabei abzulegen. Die Ellenbogen nähern sich dabei hinter dem Rücken maximal an (Bild 4.1b)
 - Hinweis: Den Oberkörper in beiden Endpositionen jeweils kurz halten
 - Anzahl: 3 Sätze, 10-20 Wiederholungen



Abbildung 4.1a: Ausgangsposition Hyperextension Bauchlage



Abbildung 4.1b: Durchführung Hyperextension Bauchlage

- Der Beckenheber (2)
 - Ausgangsposition: Ausgestreckt auf dem Rücken liegen, Knie anwinkeln und Füße aufstellen. Arme liegen neben dem Körper auf dem Boden (Bild 4.2a)

- Durchführung: Die Hüfte vom Boden abheben. Nur Füße und Schulterblätter haben Bodenkontakt. In dieser Position halten, indem Bauch- und Rückenmuskulatur angespannt werden (Bild 4.2b)
- Hinweis: Absenken oder Herausstrecken der Hüfte vermeiden
- Anzahl: 3 Sätze, 15-30 Sekunden
- Variation: Die Hüfte abwechselnd heben und senken
- Hinweis: Absetzen der Hüfte während der Übungsdurchführung vermeiden
- Anzahl: 3 Sätze, 10-15 Wiederholungen



Abbildung 4.2a: Ausgangsposition Beckenheber



Abbildung 4.2b: Durchführung Beckenheber

- Unterarmstütz (Planking) (2-3)
 - Ausgangsposition: Auf dem Bauch liegend, Unterarme angewinkelt auf Brusthöhe neben dem Körper, sodass die Hände zum Kopf zeigen. Beine gerade ausstrecken (Bild 4.3a)
 - Durchführung: Gewicht nur auf die Fußspitzen und Unterarme verlagern, sodass der Körper eine gerade Linie bildet. Anspannen der Bauch- und Rückenmuskulatur und halten dieser Position (Bild 4.3b)
 - Hinweis: Absenken oder Herausstrecken der Hüfte vermeiden
 - Anzahl: 3 Sätze, 15-30 Sekunden



Abbildung 4.3a: Ausgangsposition Planking



Abbildung 4.3b: Durchführung Planking

2. Dehnübungen

- **Beinmuskulatur**

- **Oberschenkel Vorderseite**

- Ausgangsposition: Einbeinstand, das nicht aufsetzende Bein nach hinten anwinkeln
- Durchführung: Die Ferse des nach hinten angewinkelten Beines mit der Hand greifen und dem Gesäß annähern (Bild 5.1a)
- Hinweis: Gerade Körperhaltung, freie Hand in Hüfte stützen, Blick geradeaus, Knie nebeneinander. Wenn die Balance anfänglich nur schwer gehalten werden kann, sollte sich an einem festen Objekt abgestützt werden
- Anzahl: 3 Sätze, 20-30 Sekunden pro Seite halten



Abbildung 5.1a: Durchführung Oberschenkel Vorderseite

- **Oberschenkel Hinterseite**

- Ausgangsposition: Kleiner Ausfallschritt nach vorne, Zehenspitze anziehen
- Durchführung: Becken nach vorne schieben, gelegentlich nachwippen (Bild 5.2a)
- Hinweis: Hände in die Hüfte stützen, Blick geradeaus, Knie überragt die Fußspitze nicht
- Anzahl: 3 Sätze pro Seite, jeweils mindestens 10 Sekunden



Abbildung 5.2a: Durchführung Oberschenkel Hinterseite

- **Rückenmuskulatur**

- Fersensitz

- Ausgangsposition: Fersensitz (Bild 5.3a)
- Durchführung: Arme nach vorne strecken und dabei den Oberkörper einklappen, Blick nach unten (Bild 5.3b)
- Hinweis: Hände weiter nach vorne schieben, um eine stärkere Streckung der Rückenmuskulatur zu erreichen
- Anzahl: 3 Sätze, 20-30 Sekunden halten



Abbildung 5.3a: Ausgangsposition Fersensitz



Abbildung 5.3b: Durchführung Fersensitz

- **Bauchmuskulatur**

- Seitliche Bauchmuskulatur

- Ausgangsposition: Aufrechter Stand, Füße etwas breiter als hüftbreit aufstellen
- Durchführung: Einen Arm gestreckt über den Kopf zur gegenüberliegenden Seite ziehen, dadurch biegen des Oberkörpers mit leichtem nachwippen, dann Seitenwechsel (Bild 5.4a)
- Hinweis: Anderen Arm in die Hüfte stützen
- Anzahl: 3 Sätze, mindestens 10 Sekunden pro Seite



Abbildung 5.4a: Ausführung seitliche Bauchmuskulatur