And:
Physiotherapie
Workout

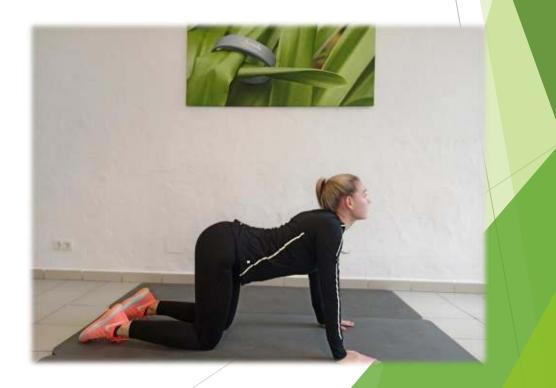
Mobilisation und Dehnungen



Katze/Kuh

- Ausgangsposition: Vierfüßlerstand
- Durchführung: abwechselnd Wirbelsäule beugen und strecken, Kopf folgt der jeweiligen Bewegung, Position mehrere Sekunden halten und dann wiederholen
- Ziel: Mobilisation der Wirbelsäule
- Dauer: ca. 2-5 Minuten







Childs Pose

- Ausgangsposition: Vierfüßlerstand
- Durchführung: Gesäß auf Fersen ablegen, Oberkörper ablegen, Position mehrere Sekunden halten und dann wiederholen
- Ziel: Mobilisation der Wirbelsäule
- ▶ Dauer: ca. 2-5 Minuten







Kobra

- Ausgangsposition: Vierfüßlerstand
- Durchführung: Gewicht auf Hände verlagern, Becken ablegen, Wirbelsäule strecken, Position mehrere Sekunden halten und dann wiederholen
- ► Ziel: Mobilisation der Wirbelsäule
- ▶ Dauer: ca. 2-5 Minuten







Drehdehnlage

- Ausgangsposition: Rückenlage, Beine geschlossen und aufgestellt, Arme seitlich abgelegt
- Durchführung: Verwringung der Wirbelsäule durch kontrolliertes seitliches Abkippen der Beine, Kopf wird in entgegengesetzter Richtung rotiert
- Ziel: Mobilisation der Wirbelsäule
- ▶ Dauer: 2-5 Minuten, mehrfach pro Seite









Faszienrolle/ Blackroll

- Ausgangsposition: Rückenlage, Füße aufgestellt, Faszienrolle auf Höhe der Brustwirbelsäule positionieren, Arme umschließen den Brustkorb
- Durchführung: Brustwirbelsäule strecken, moderaten Druck gegen die Rolle ausüben; entweder den Druck punktuell halten oder mit der Rolle den Rücken entlangfahren
- ► Ziel: Mobilisation der Wirbelsäule, Verbesserung der muskulären Mobilität
- Dauer: ca. 2-5 Minuten



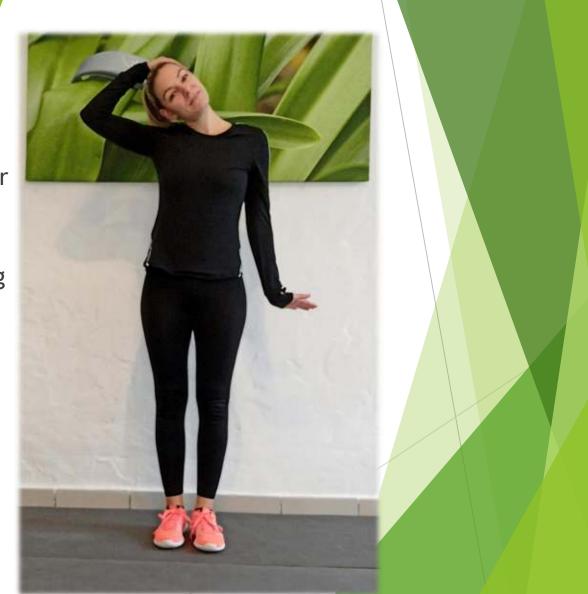




Dehnung M. Trapezius/ Nackenmuskulatur

- Ausgangsposition: Stand
- Durchführung: Arm Richtung Boden gestreckt, Handfläche zeigt Richtung Boden, Kopf neigt zur gegenüberliegenden Seite, Hand verstärkt den Zug, Position halten
- Ziel: Regeneration der Muskulatur, Verbesserung der muskulären Mobilität

Parameter		
Dauer	60-120 Sekunden	
Serien	3-4 pro Seite	
Anmerkungen:		





Dehnung M. Pectoralis major/ Brustmuskulatur

- Ausgangsposition: Stand, am Türrahmen, einen Arm seitlich bis in die Waagerechte angehoben, Ellenbogen 90° gebeugt
- Durchführung: mit gleichsinnigem Bein einen Ausfallschritt machen, Gewicht auf vorderes Knie verlagern, Brustkorb von der Tür weg rotieren, Position halten
- Ziel: Regeneration der Muskulatur, Verbesserung der muskulären Mobilität

Parameter		
Dauer	60-120 Sekunden	
Serien	3-4 pro Seite	
Anmerkungen:		





Dehnung M. Iliopsoas/ Hüftbeuger

- Ausgangsposition: Schützenstand
- Durchführung: Oberkörper aufrecht halten, Gewicht auf vorderes Bein verlagern, Position halten
- Ziel: Regeneration der Muskulatur,
 Verbesserung der muskulären Mobilität

Parameter		
Dauer	60-120 Sekunden	
Serien	3-4 pro Seite	
Anmerkungen:		





Dehnung M. Quadrizeps/ vorderer Oberschenkel

- Ausgangsposition: Schützenstand
- Durchführung: Oberkörper aufrecht halten, hinteres Bein anbeugen, Fuß Richtung Gesäß ziehen, Position halten
- Ziel: Regeneration der Muskulatur,
 Verbesserung der muskulären Mobilität

Parameter		
Dauer	60-120 Sekunden	
Serien	3-4 pro Seite	
Anmerkungen:		





Dehnung hinterer Oberschenkel und Wade

- Ausgangsposition: Schützenstand
- Durchführung: vorderes Bein strecken, Zehen hochziehen, Oberkörper nach vorne verlagern, Hände Richtung Boden, Position halten
- Ziel: Regeneration der Muskulatur,
 Verbesserung der muskulären Mobilität

Parameter		
Dauer	60-120 Sekunden	
Serien	3-4 pro Seite	
Anmerkungen:		

