

dmt.
Physiotherapie
Workout

Inhaltsverzeichnis

- ▶ Warm-Up und Cool-Down
- ▶ Kräftigung Bauch
- ▶ Kräftigung Rücken
- ▶ Kräftigung Schulter
- ▶ Kräftigung Knie
- ▶ Kräftigung Hüfte
- ▶ Kräftigung Arme
- ▶ Mobilisation und Dehnungen

dmt.
Physiotherapie
Workout

Warm-Up und Cool-
Down

Ergometer/ Fahrrad/ Heimtrainer

- Ziel: Aufwärmen der Muskulatur

Parameter	☐	☐
Dauer	10-20 Minuten	
Anmerkungen:		



Seilspringen

- Ziel: Aufwärmen der Muskulatur

Parameter	☐	☐
Dauer	5-10 Minuten	
Anmerkungen:		



Hampelmann/ Jumping Jacks

- ▶ Ausgangsposition: Stand, Arme seitlich am Körper
- ▶ Durchführung: Arme im Wechsel über dem Kopf zusammenführen und wieder seitlich am Körper anlegen, mit gestreckten Beinen im Wechsel nach Außen und Innen springen
- ▶ Ziel: Aufwärmen der Muskulatur

Parameter	☐	☐
Dauer	2-5 Minuten	
Anmerkungen:		



Bergsteiger

- ▶ Ausgangsposition: Stütz, Ellenbogen gestreckt
- ▶ Durchführung: abwechselndes beugen und heranziehen der Knie Richtung Bauch
- ▶ Ziel: Aufwärmen der Muskulatur

Parameter		
Dauer	2-5 Minuten	
Anmerkungen:		



Stepper

- ▶ Ausgangsposition: Stand vor dem Stepper/ Stufe
- ▶ Durchführung: Schritt auf den Stepper und wieder rückwärts herunter machen
- ▶ Ziel: Aufwärmen der Muskulatur

Parameter		
Dauer	5-10 Minuten	
Anmerkungen:		



dmt.
Physiotherapie
Workout

Kräftigung Bauch

Unterarmstütz/ Plank

- ▶ Ausgangsposition: Bauchlage, Unterarmstütz
- ▶ Durchführung: Oberkörper/ Becken vom Untergrund lösen und auf Unterarme, Füßen oder Knien(leichte Variante) stützen, dabei die Wirbelsäule in einer neutralen Position halten
- ▶ Ziel: Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Stütz Muskulatur

Parameter		
Anspannung	30-60 Sekunden	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:	_____	



Seitstütz

- ▶ Ausgangsposition: Seitenlage, Unterarmstütz, auf Füßen oder Knien
- ▶ Durchführung: Oberkörper/ Becken vom Untergrund lösen und halten
- ▶ Ziel: Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Stütz-muskulatur

Parameter		
Anspannung	30-60 Sekunden	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		



Crunches

- ▶ Ausgangsposition: Rückenlage, Beine aufgestellt, Oberkörper abgelegt, Arme seitlich am Körper
- ▶ Durchführung: Oberkörper abheben
- ▶ Ziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur

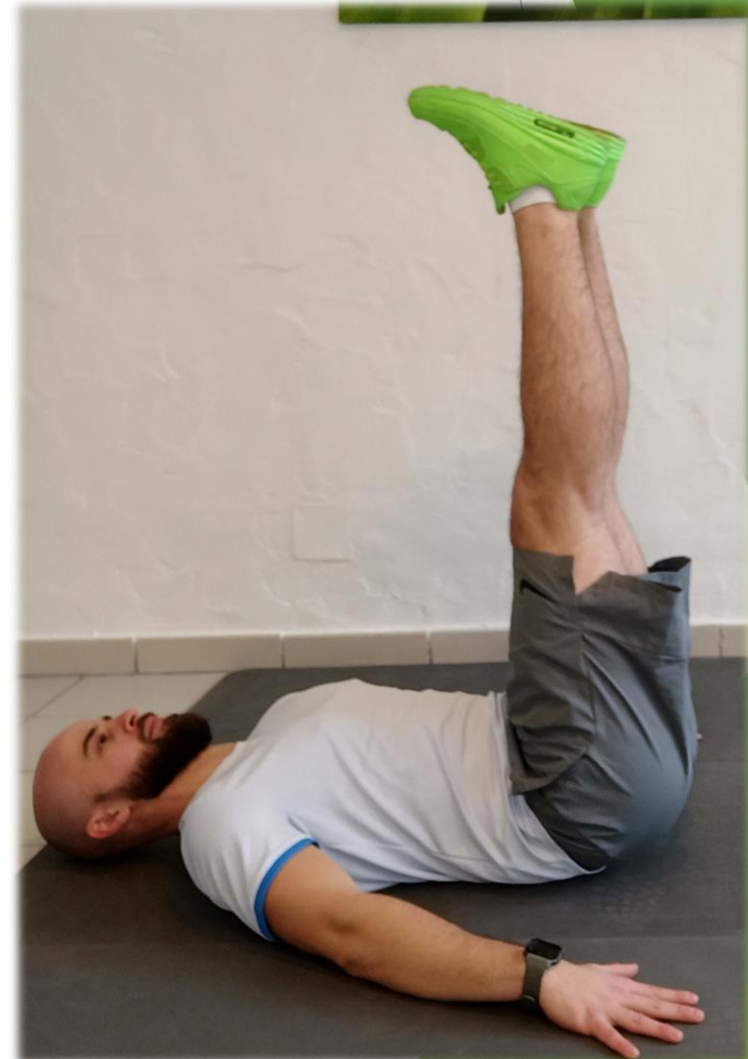
Parameter	☐	☐
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		



Active Straight Leg Raise (ASLR)

- ▶ Ausgangsposition: Rückenlage, Beine gestreckt
- ▶ Durchführung: Beine zusammen vom Untergrund abheben und zusammen oder abwechselnd wieder kontrolliert absenken; dabei über die Bauchmuskulatur, die Lendenwirbelsäule und das Becken Richtung Unterlage fixieren
- ▶ Ziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur und Hüftbeugemuskulatur

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		



Sit-Ups

- ▶ Ausgangsposition: Rückenlage, Arme vor der Brust verschränkt
- ▶ Durchführung: Oberkörper über die Bauchmuskulatur und Hüftbeugemuskulatur in eine sitzende Position bringen; Beine und Füße bleiben dabei auf dem Boden abgelegt, danach Oberkörper wieder kontrolliert auf dem Boden ablegen
- ▶ Ziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur und Hüftbeugemuskulatur

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		



Russian Twist

- ▶ Ausgangsposition: schräger Sitz, Füße angestellt und nach Möglichkeit stabilisiert, leichtes bis moderates Gewicht mit gestreckten Armen vor der Brust halten
- ▶ Durchführung: schräge Sitzposition halten und aus dem Rumpf heraus kontrolliert Oberkörper und Arme von links nach rechts zu rotieren
- ▶ Ziel: Kräftigung der Bauchmuskulatur

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		



dmt.
Physiotherapie
Workout

Kräftigung Rücken

Superman

- ▶ Ausgangsposition: Bauchlage, Arme und Beine gestreckt
- ▶ Durchführung: Arme, Beine und Brustkorb vom Untergrund abheben, kurz halten und wieder kontrolliert absenken
- ▶ Ziel: Kräftigung der Rückenstrecker und Gesäßmuskulatur

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen: _____		



Kreuzheben/ Dead Lift

- ▶ Ausgangsposition: Breitbeiniger Stand, Knie und Hüfte gebeugt, mit gerader Wirbelsäule nach vorne neigen, Langhantel auf Höhe des Mittelfußes
- ▶ Durchführung: Knie und Hüfte strecken, Langhantel heben, Arme gestreckt lassen, Wirbelsäule bleibt gerade
- ▶ Ziel: Kräftigung der Rückenstrecker und Gesäßmuskulatur

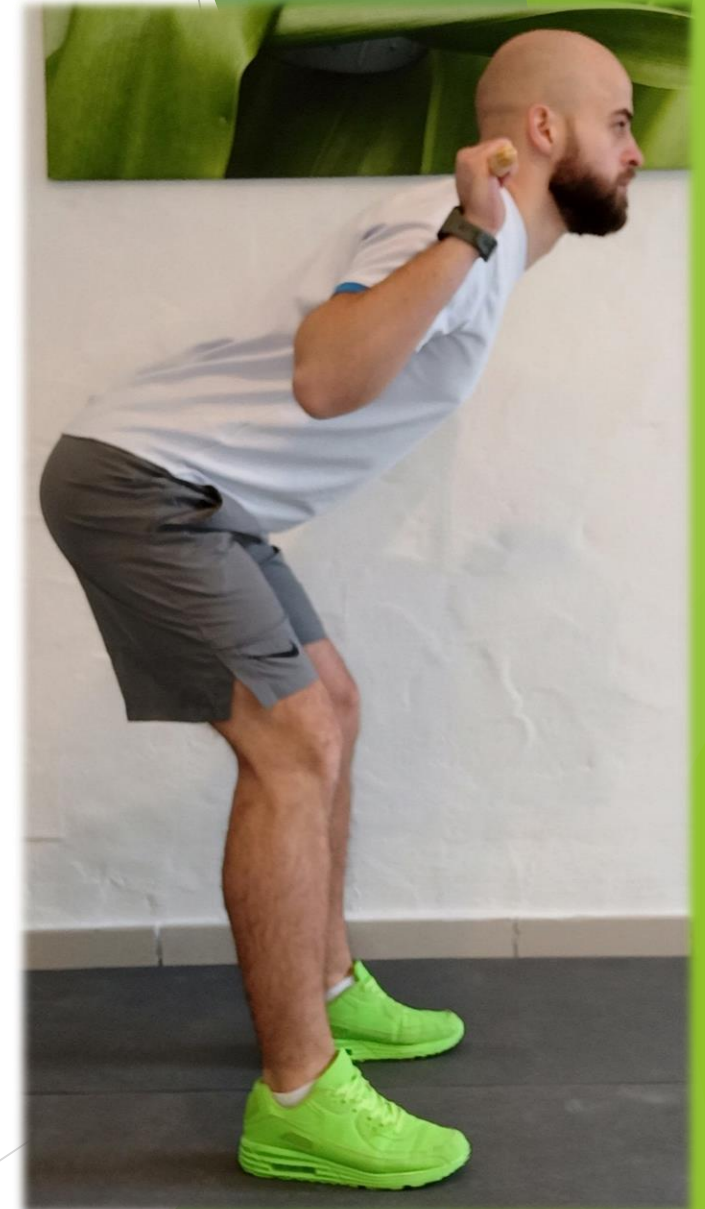
Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		



Good Morning

- ▶ Ausgangsposition: Stand, Knie leicht gebeugt, ggf. Langhantel/ Stab auf den Schultern (ansonsten Arme vor Brust verschränken)
- ▶ Durchführung: Hüfte beugen und mit Oberkörper nach vorne neigen und dann wieder zurück
- ▶ Ziel: Kräftigung der Rückenstrecker

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		



dmt.
Physiotherapie
Workout

Kräftigung Schulter

Serratus-Stütz

- ▶ Ausgangsposition: Stand vor einer Wand, Arme waagerecht nach vorne gehoben, Ellenbogen gebeugt, Unterarme auf der Wand
- ▶ Durchführung: Ellenbogen nach vorne schieben und gegen Wand stützen
- ▶ Ziel: Kräftigung der Stützmuskulatur

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen: _____		



Wall-Push-Ups

- ▶ Ausgangsposition: Stand vor einer Wand, Arme waagerecht nach vorne gehoben, Ellenbogen gebeugt, Unterarme auf einem Handtuch an der Wand
- ▶ Durchführung: Ellenbogen nach vorne schieben, gegen Wand stützen und dann langsam das Handtuch nach oben und im Anschluss wieder nach unten verschieben
- ▶ Ziel: Kräftigung der Stützmuskulatur

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen: _____		



Schulter Tippen

- ▶ Ausgangsposition: Stütz, Ellenbogen gestreckt
- ▶ Durchführung: abwechselnd eine Hand lösen und zur gegenüberliegenden Schulter führen oder alternativ neben die stützende Hand
- ▶ Ziel: Kräftigung der Stütz Muskulatur und Rumpfmuskulatur

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		



Außenrotation mit Kurzhantel

- ▶ Ausgangsposition: Seitenlage, Kurzhantel in oberseitiger Hand auf Bauchhöhe, Ellenbogen gebeugt, Oberarm am Oberkörper angelegt
- ▶ Durchführung: Kurzhantel durch Außenrotation der Schulter Richtung Decke bringen, Ellenbogen bleibt gebeugt, Oberarm bleibt am Oberkörper angelegt
- ▶ Ziel: Kräftigung der Rotatorenmanschette

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		



Seitheben mit Kurzhantel

- ▶ Ausgangsposition: Stand, Kurzhantel in jeder Hand, Ellenbogen gestreckt
- ▶ Durchführung: gestreckte Arme seitlich bis in die Waagerechte anheben
- ▶ Ziel: Kräftigung der Rotatorenmanschette

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		



Frontheben mit Kurzhantel

- ▶ Ausgangsposition: Stand, Kurzhantel in jeder Hand, Ellenbogen gestreckt
- ▶ Durchführung: gestreckte Arme frontal bis in die Waagerechte anheben
- ▶ Ziel: Kräftigung der Rotatorenmanschette

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		



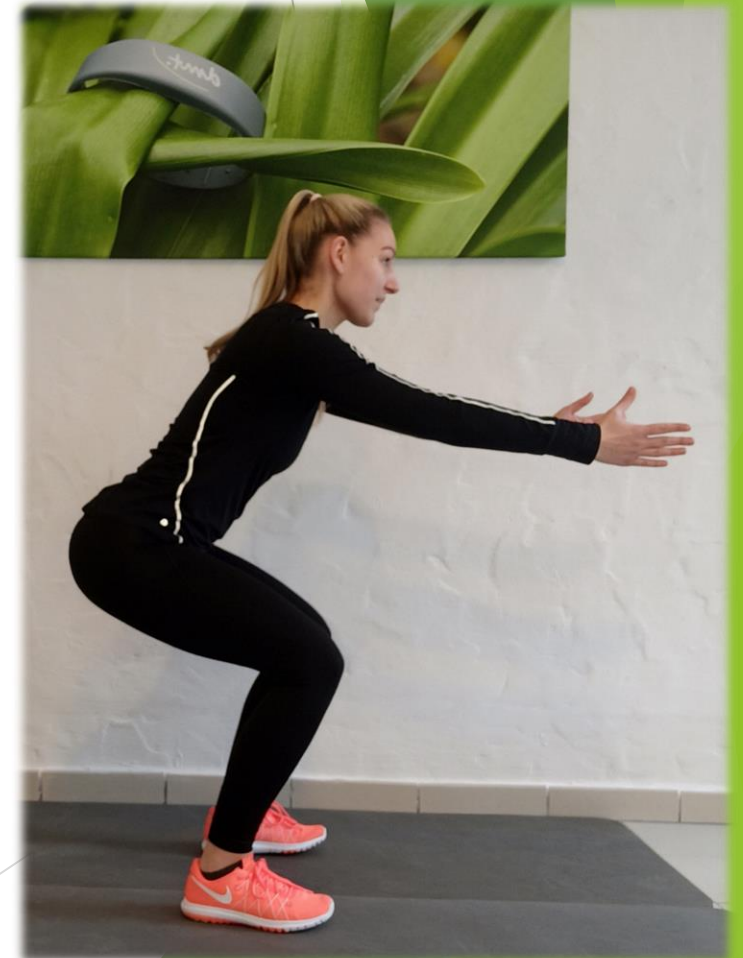
dmt.
Physiotherapie
Workout

Kräftigung Knie

Kniebeugen/ Squats

- ▶ Ausgangsposition: Breitbeiniger Stand, ggf. Langhantel auf Schultern
- ▶ Durchführung: Hüfte und Knie beugen, in die Hocke gehen und dann wieder hoch/ strecken
- ▶ Ziel: Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

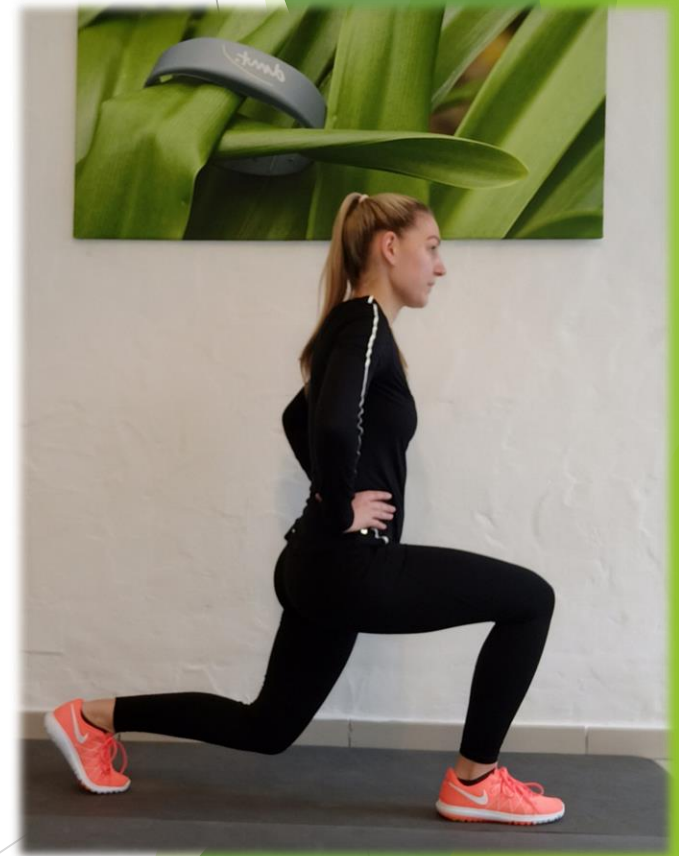
Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		



Ausfallschritte/ Lunges

- ▶ Ausgangsposition: Stand, Füße geschlossen nebeneinander
- ▶ Durchführung: Ausfallschritt nach vorne, Gewicht auf vorderes Knie verlagern und dann aus dem vorderen Bein heraus wieder in Ausgangsposition zurück drücken
- ▶ Ziel: Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:	_____	



Step-up

- ▶ Ausgangsposition: Stand vor dem Stepper/ Stufe
- ▶ Durchführung: einen Fuß vorne auf Stepper/ Stufe abstellen, Gewicht auf vorderes Bein verlagern und gestreckten Körper über das vordere Bein nach oben drücken, hinteres Bein hochziehen und in Hüfte und Knie beugen
- ▶ Ziel: Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

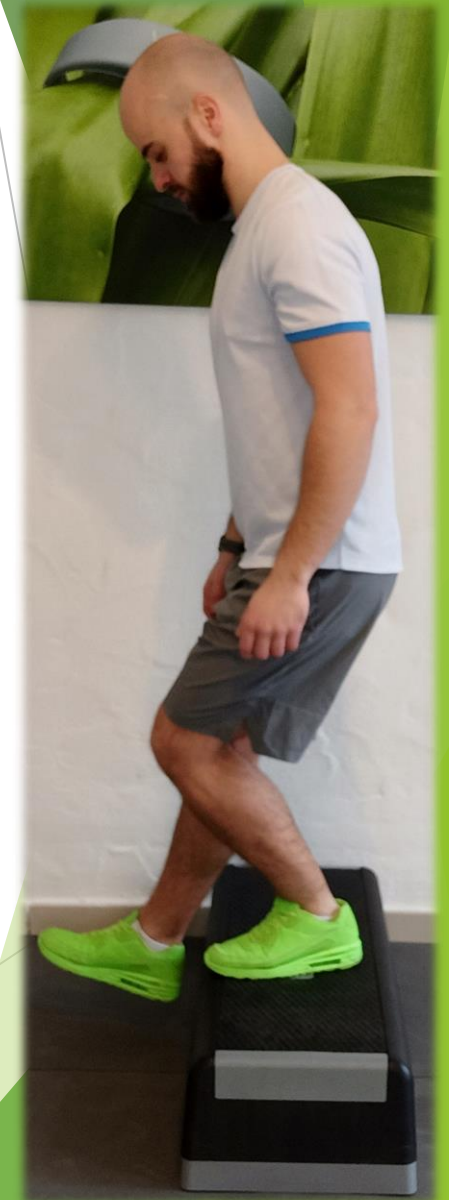
Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		



Step-down

- ▶ Ausgangsposition: Stand auf dem Stepper/ Stufe
- ▶ Durchführung: Einbeinstand, Gleichgewicht halten, Ferse des freien Beines auf den Boden vor dem Stepper/ der Stufe tippen
- ▶ Ziel: Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		



Standwaage

- ▶ Ausgangsposition: Einbeinstand
- ▶ Durchführung: Hüfte beugen, Oberkörper vorbeugen, freies Bein bis in die Waagerechte anheben, Hand Richtung Standbein (Fuß) bringen
- ▶ Ziel: Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		



dmt.
Physiotherapie
Workout

Kräftigung Hüfte

Brücke/ Bridging

- ▶ Ausgangsposition: Rückenlage, Beine angestellt
- ▶ Durchführung: Hüfte strecken und Becken Richtung Decke abheben
- ▶ Ziel: Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

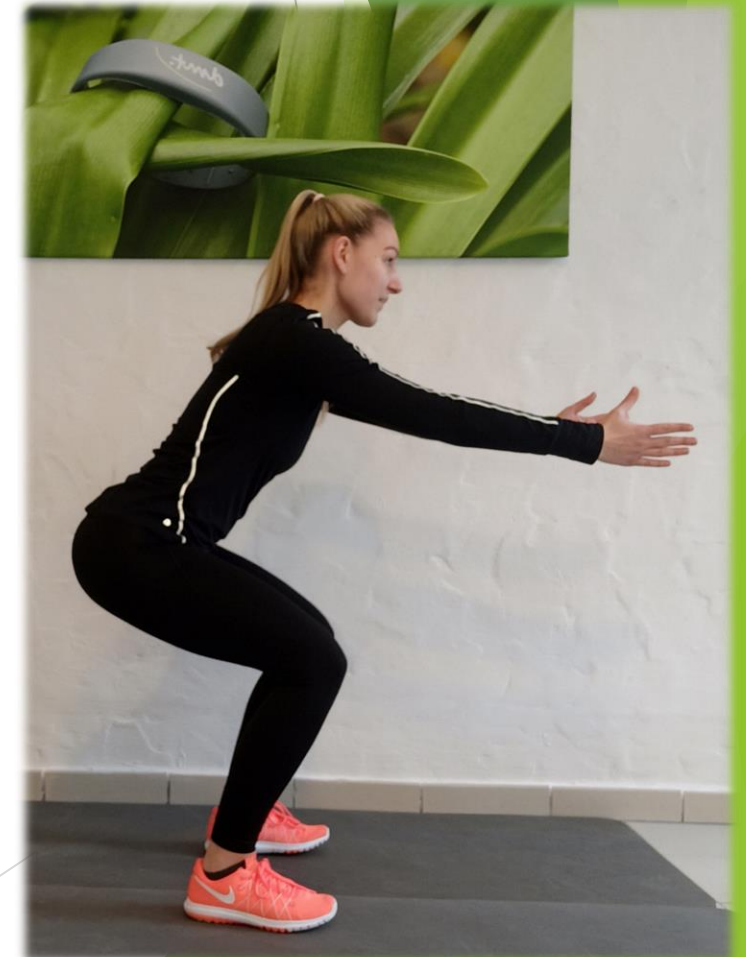
Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		



Kniebeugen/ Squats

- ▶ Ausgangsposition: Breitbeiniger Stand, ggf. Langhantel auf Schultern
- ▶ Durchführung: Hüfte und Knie beugen, in die Hocke gehen und dann wieder hoch/strecken
- ▶ Ziel: Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

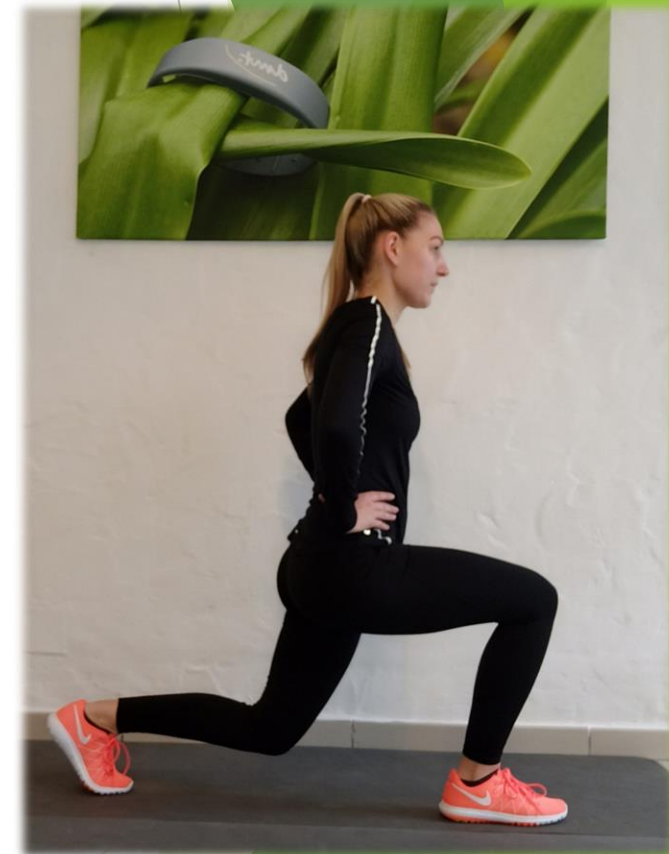
Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		



Ausfallschritte/ Lunges

- ▶ Ausgangsposition: Stand, Füße geschlossen nebeneinander
- ▶ Durchführung: Ausfallschritt nach vorne, Gewicht auf vorderes Knie verlagern und dann aus dem vorderen Bein heraus wieder in Ausgangsposition zurück drücken
- ▶ Ziel: Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		



Außenrotation in Seitenlage

- ▶ Ausgangsposition: Seitenlage, Knie und Füße liegen aufeinander, Knie und Hüfte gebeugt
- ▶ Durchführung: oberes Knie wird Richtung Decke angehoben, Füße bleiben aufeinander
- ▶ Ziel: Kräftigung der Hüftaußenrotatoren

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		



Innenrotation in Seitenlage

- ▶ Ausgangsposition: Seitenlage, Knie und Füße liegen aufeinander, Knie und Hüfte gebeugt
- ▶ Durchführung: oberer Fuß wird Richtung Decke angehoben, Knie bleiben aufeinander
- ▶ Ziel: Kräftigung der Hüftinnenrotatoren

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		



Abduktion in Seitenlage

- ▶ Ausgangsposition: Seitenlage, unteres Bein ist in Hüfte und Knie gebeugt, oberes Bein ist gestreckt
- ▶ Durchführung: oberes Bein wird Richtung Decke angehoben
- ▶ Ziel: Kräftigung der Hüftabduktoren



Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		

Kreuzheben/ Dead Lift

- ▶ Ausgangsposition: Breitbeiniger Stand, Knie und Hüfte gebeugt, mit gerader Wirbelsäule nach vorne neigen, Langhantel auf Höhe des Mittelfußes
- ▶ Durchführung: Knie und Hüfte strecken, Langhantel heben, Arme gestreckt lassen, Wirbelsäule bleibt gerade
- ▶ Ziel: Kräftigung der Rückenstrecker und Gesäßmuskulatur

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		



dmt.
Physiotherapie
Workout

Kräftigung Arme

Dips

- ▶ Ausgangsposition: gestreckte Ellenbogen, Hände an Stuhlkante, Hüfte und Knie gebeugt, Füße auf dem Boden
- ▶ Durchführung: Ellenbogen kontrolliert beugen und strecken, Körper langsam Richtung Boden absenken und wieder nach oben führen
- ▶ Ziel: Kräftigung der Armstrecker

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		



Trizeps drücken mit Kurzhantel

- ▶ Ausgangsposition: Stand, Kurzhantel in einer Hand hinter dem Kopf, Ellenbogen ist gebeugt und zeigt Richtung Decke
- ▶ Durchführung: Ellenbogen strecken und Gewicht Richtung Decke führen
- ▶ Ziel: Kräftigung der Armstrecker

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		



Trizeps Kickbacks mit Kurzhantel

- ▶ Ausgangsposition: Vierfüßlerstand, Kurzhantel in einer Hand, Ellenbogen ist gebeugt, Oberarm seitlich am Körper angelegt
- ▶ Durchführung: Ellenbogen strecken und Gewicht Richtung Decke führen
- ▶ Ziel: Kräftigung der Armstrecker



Parameter	☐	☐
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		

Curls mit Kurzhantel

- ▶ Ausgangsposition: Stand, Kurzhantel in jeder Hand, Arme seitlich am Körper, Ellenbogen gestreckt
- ▶ Durchführung: Arme im Seitenwechsel beugen und Unterarme nach Außen rotieren
- ▶ Ziel: Kräftigung der Armbeuger

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		



Hammercurls mit Kurzhantel

- ▶ Ausgangsposition: Stand, Kurzhantel in jeder Hand, Arme seitlich am Körper, Ellenbogen gestreckt
- ▶ Durchführung: Arme im Seitenwechsel beugen, Unterarme bleiben in neutraler Stellung
- ▶ Ziel: Kräftigung der Armbeuger

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:		



dmt.
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: Verwindung 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:		

