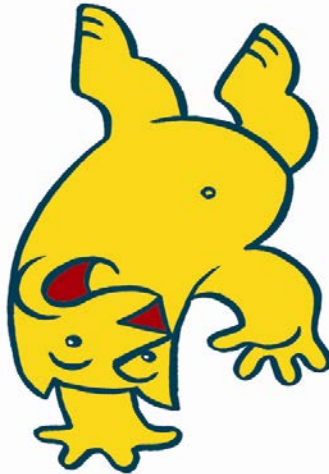
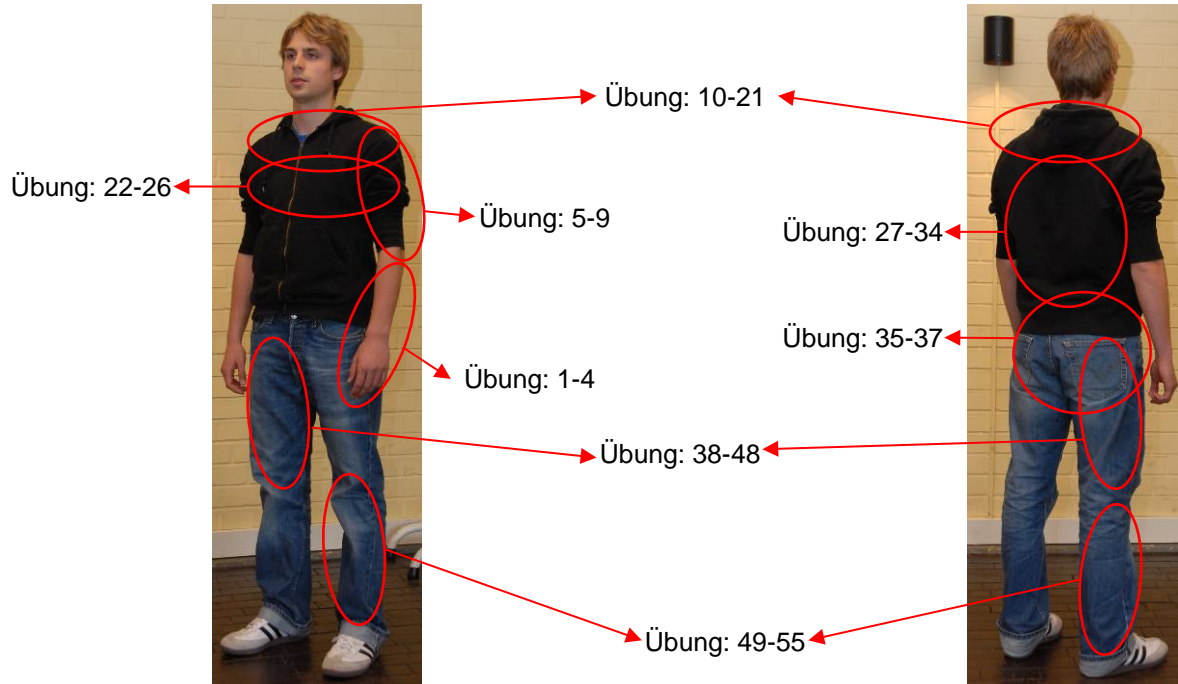


ReSuM-Bewegungskatalog



Kräftigen, dehnen und lockern verschiedener Körperregionen



Kräftigungsübungen –

Was man beachten sollte

- Kräftigungsübungen langsam und genau durchführen
- Übungen nur so oft wiederholen, wie man sie kontrolliert ausführen kann
- Bei statischen Kräftigungsübungen Endpunkt der Bewegung mind. 6 Sekunden halten
- Leichte und schwere Übungen im Wechsel durchführen, um Überlastungen zu vermeiden

Dehnungsübungen –

Was man beachten sollte

- Langsam dehnen und ruckartige Bewegungen vermeiden
- Muskulatur so weit dehnen, bis ein leichter Dehnungsschmerz auftritt
- Endpunkt der Dehnbewegung für ca. 10-20 Sekunden halten
- Dehnübungen in einer Übungseinheit gerne 2-3 mal wiederholen
- Nicht mit Schwung oder wippenden Bewegungen dehnen

Lockerung / Mobilisation –

Was man beachten sollte

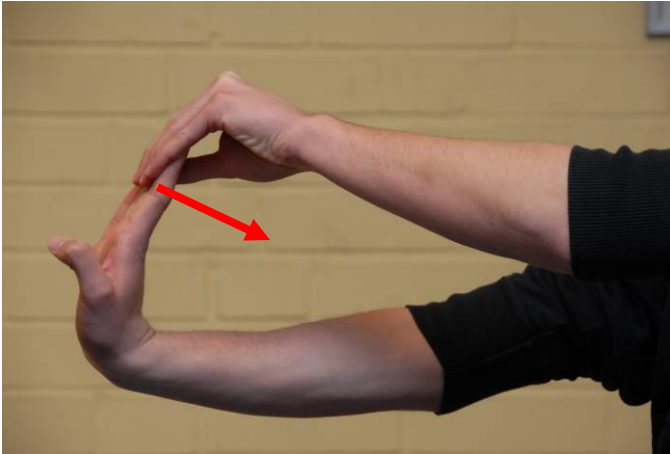
- Lockerungs- u. Mobilisationsübungen sollen beanspruchte Muskulatur lockern – einem gut tun!
- Darauf achten, dass Lockerungs- und Mobilisationsübungen nur in den vorgesehenen Bewegungsrichtungen der Gelenke erfolgen

Grundsätzlich:

- Belastete Muskulatur soll gedehnt und gelockert werden
- Suchen Sie Übungen aus, die Ihnen gefallen und die zu den Problemregionen passen

Hände / Arme

1 **Anwendung:** Dehnung Hand / Fingerbeuger / Unterarmmuskulatur



Beschreibung:

Arm vor dem Körper ausstrecken. Die Handinnenfläche zeigt zum Boden. Die Finger vorsichtig mit der anderen Hand nach hinten oben ziehen, bis eine Spannung zu spüren ist.

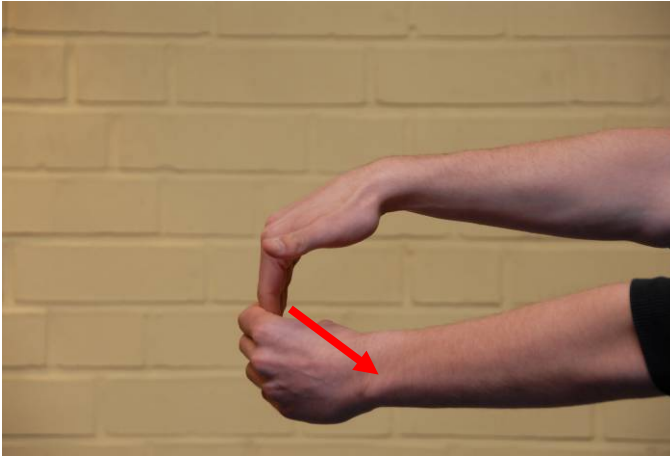
2 Anwendung: Kräftigung Hand / Fingerbeuger / Unterarmmuskulatur



Beschreibung:

- Hand kräftig zur Faust schließen und kurz die Spannung halten.
- Tennisball oder anderen Gegenstand kräftig drücken.

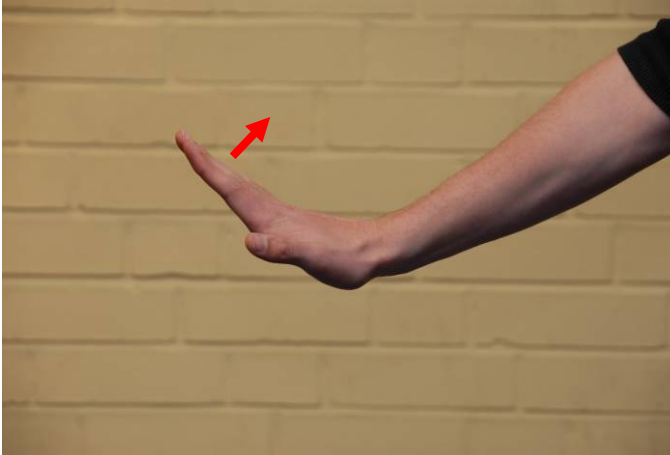
3 Anwendung: Dehnung Hand / Fingerstrecker / Unterarmmuskulatur



Beschreibung:

Arm vor dem Körper ausstrecken. Die Handinnenfläche zeigt zum Boden. Finger vorsichtig mit der anderen Hand nach unten hinten ziehen.

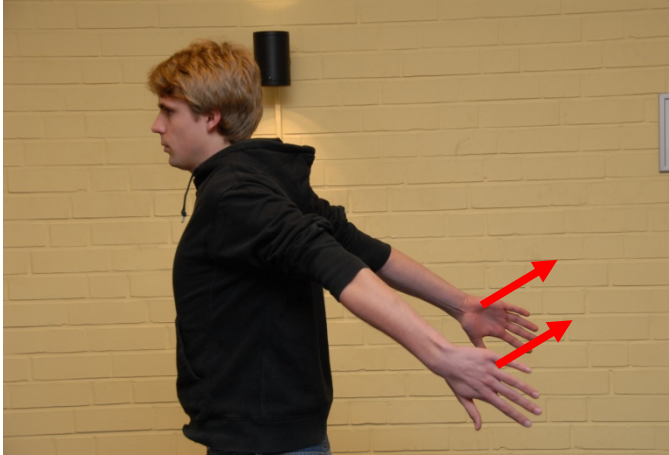
4 **Anwendung:** Kräftigung Hand / Fingerstrecker / Unterarmmuskulatur



Beschreibung:

Finger gestreckt beieinander halten. Aus dieser Position Finger aktiv nach hinten oben ziehen.

5 Anwendung: Dehnung Armbeuger (Bizeps) (+ Brustmuskulatur)



Beschreibung:

Arme seitwärts in Schulterhöhe ausstrecken. Daumen nach unten drehen. Arm langsam nach hinten ziehen, bis eine Spannung zu spüren ist; dabei den Oberkörper gerade lassen.

6

Anwendung: Kräftigung Armbeuger (Bizeps)



Beschreibung:

Setz dich auf eine Bank und stütze dich mit dem linken Arm ab. Drücke den rechten Ellenbogen an den rechten inneren Oberschenkel und lehne den Oberkörper dabei nach vorne. Umfasse mit der rechten Hand den linken Oberschenkel von unten und versuche ihn anzuheben. Durch den Gegendruck des Beins wird die Übung intensiviert.

7

Anwendung: Dehnung Armstrecker (Trizeps)



Beschreibung:

Arme über den Kopf heben, Arm so anwinkeln, dass die Hand den Rücken zwischen den Schulterblättern berührt. Jetzt den nach oben zeigenden Ellbogen mit der anderen Hand fassen und vorsichtig nach unten ziehen, bis eine Spannung zu spüren ist.

8

Anwendung: Kräftigung Armstrecker (Trizeps)



Beschreibung:

Im Stehen den Oberkörper leicht vorbeugen, dabei die Knie anwinkeln, die Arme gerade nach hinten strecken, wobei die Oberarme nah am Körper sind und die Ellenbogen nach oben zeigen. Jetzt nur die Unterarme beugen und wieder gerade ausstrecken. Die Übung ist mit und ohne Gewicht möglich.

9

Anwendung: Kräftigung Armstrecker (Trizeps) (2)



Beschreibung:

Setze dich auf eine Stuhlkante, strecke die Beine und stelle die Fersen der Füße auf. Stütze dich mit den Händen am Stuhl ab und bringe dein Gewicht vor den Stuhl. Beuge und strecke deine Arme.

Schultern / Nacken

**Beschreibung:**

Den Kopf aufrecht halten und dann so auf die linke Seite legen, dass das Ohr sich der Schulter nähert. Jetzt die rechte Handfläche am lang ausgestreckten Arm aktiv zum Boden drücken. Der linke Arm bleibt entspannt an der Körperseite hängen (nicht mit der Hand am Kopf nachfassen).

Anwendung: Dehnung Nackenmuskulatur (2)



Beschreibung:

Kopf locker in den Nacken legen.

Vorsicht: Nicht aktiv nach hinten drücken, dabei können Nerven eingeklemmt werden!

12

Anwendung: Dehnung Nackenmuskulatur (3)



Beschreibung:

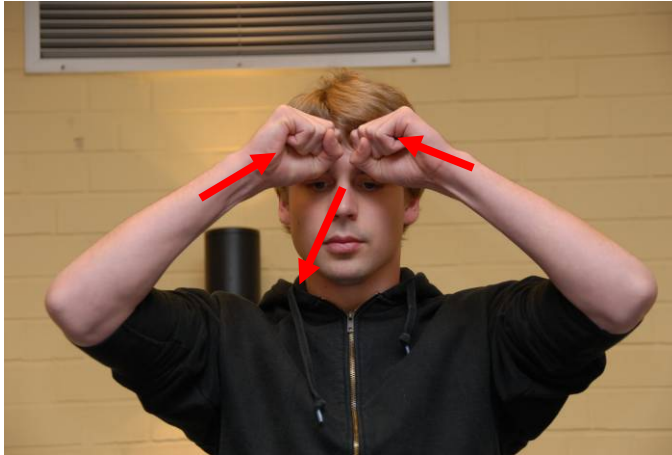
Kinn aktiv auf die Brust ziehen.

**Beschreibung:**

Die rechte Handfläche so an die rechte Kopfseite legen, dass die Handinnenfläche über dem Ohr liegt. Der Kopf muss ganz gerade gehalten werden. Jetzt den Kopf gegen die Hand drücken. Dabei bleibt trotz des Krafteinsatzes, der aus dem Kopf kommt, der Kopf die ganze Zeit in seiner geraden Position, d.h. die Hand gleicht den Druck des Kopfes aus (ca. 10 Sek. halten). Auf der linken Seite genauso vorgehen.

14

Anwendung: Kräftigung Nackenmuskulatur (2)



Beschreibung:

Fäuste so an die Stirn legen, dass Daumen und Zeigefinger die Stirn berühren. Der Kopf ist gerade und bleibt in dieser Position. Jetzt den Kopf nach vorne drücken, Fäuste halten die Position des Kopfes fest (ca. 10 Sek. halten).

**Beschreibung:**

Die Hände falten und hinter dem Kopf verschränken, so dass die Handinnenflächen am Hinterkopf liegen. Die Ellenbogen sind weit nach hinten gestreckt. Der Kopf ist aufrecht und bleibt die ganze Zeit in dieser Position. Den Kopf gegen die Hände drücken. Diese Position ca. 10 Sek. halten.

**Beschreibung:**

Im Stehen oder Sitzen den rechten Arm vor dem Körper in Brusthöhe halten, mit dem anderen Arm oberhalb des Ellbogens nachfassen und den rechten Arm an den Körper ziehen.

In der gleichen Art und Weise mit der anderen Seite verfahren.

**Beschreibung:**

Setze dich mit geradem Rücken auf einen Stuhl, die Füße sind flach auf dem Boden. Führe die Arme seitlich am Körper nach oben. Die Handflächen zeigen zum Körper. Die Arme möglichst weit nach hinten und oben ziehen. Diese Position halten.

Intensiver wird die Übung, wenn ein Partner hinter dir steht und Widerstand auf die Oberarme ausübt.

Anwendung: Lockerung Schultermuskulatur (1)



Beschreibung:

Schultern mit hängenden Armen hochziehen – Schultern fallen lassen.

**Beschreibung:**

Schultern mit hängenden Armen kreisen – ein paar Mal nach vorne kreisen, ein paar Mal nach hinten kreisen.

**Beschreibung:**

Kontrolliertes Armkreisen – vorwärts und rückwärts.

Wilde und unkontrollierte Bewegungen sollten vermieden werden (Belastung von Schultergelenken und Schultergürtel).

**Beschreibung:**

Äpfelpflücken. Wechselseitig mit einem Arm nach oben greifen (sich nach oben strecken) und einen imaginären Apfel vom Baum pflücken.

Brust

**Beschreibung:**

Aufrecht stehen. Die Arme hinter dem Körper strecken und die Hände fassen. Jetzt langsam die Hände hochziehen, dabei den Körper nicht nach vorne beugen.

**Beschreibung:**

Ganz nah vor eine Wand stellen. Den rechten Arm waagerecht in Schulterhöhe an die Wand legen und den rechten (wandseitigen) Fuß vorstellen. Jetzt den Körper langsam von der Wand wegdrehen, bis ein Dehnungsschmerz zu spüren ist. Mit der anderen Seite genauso verfahren.

**Beschreibung:**

Arme in Schulterhöhe heben und waagrecht lang zur Seite ausstrecken. Die Handflächen zeigen nach vorne. Jetzt die Arme langsam nach hinten drücken, bis ein Dehnungsschmerz zu spüren ist.

**Beschreibung:**

Liegestütz an der Wand: Etwa eine Armlänge von einer Wand entfernt stehen. Die Handflächen in Schulterbreite an die Wand legen. Die Nasenspitze bis kurz vor die Wand bringen (nicht fallenlassen) und den Körper wieder zurückdrücken, bis die Arme nahezu gestreckt sind. Den gesamten Körper während der Übung gespannt halten.

**Beschreibung:**

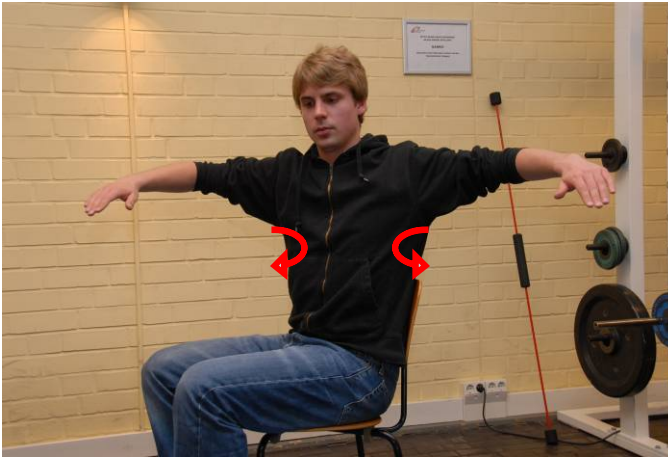
Setze dich auf eine Stuhlkante, strecke die Beine und stelle die Fersen der Füße auf. Stütze dich mit den Händen am Stuhl ab und bringe dein Gewicht vor den Stuhl. Beuge und strecke deine Arme.

Rücken

**Beschreibung:**

Im Stehen oder Sitzen den rechten Arm vor dem Körper in Brusthöhe halten, mit dem anderen Arm oberhalb des Ellbogens nachfassen und den rechten Arm an den Körper ziehen.

In der gleichen Art und Weise mit der anderen Seite verfahren.

**Beschreibung:**

Gerade und aufrecht sitzen, entweder auf einem Stuhl oder im Schneidersitz. Die Arme angewinkelt seitwärts bis zur Schulter heben, den Körper erst zur rechten, dann zur linken Seite drehen. In der Endposition halten.

Vorsicht: Keinen Schwung holen!

Anwendung: Kräftigung Rückenstrecker (dynamische Übung)

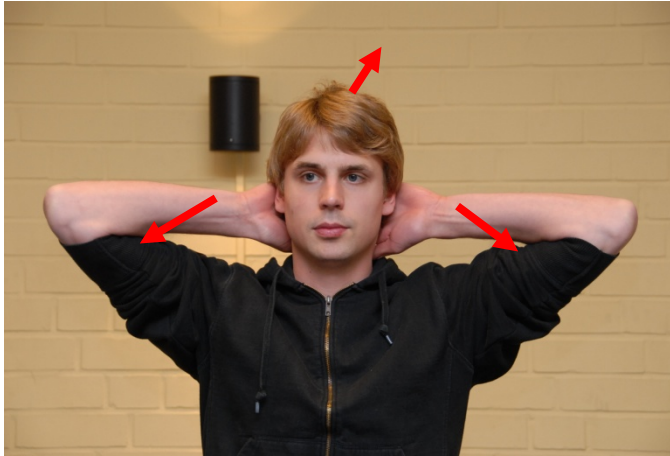


Beschreibung:

Auf der vorderen Stuhlkante sitzen, Füße gerade aufstellen und die Arme hinter dem Kopf verschränken. Das Kinn auf die Brust nehmen und gegen den mäßigen Widerstand der Hände den Kopf langsam aufrollen. Beim Senken des Kopfes auf die Brust drückt der Kopf leicht gegen die Hände.

Falls Schwindel auftritt, die Übung sofort beenden.

Anwendung: Kräftigung Rückenstrecker (statische Übung)



Beschreibung:

Ausführung der Übung im Sitzen oder Stehen: Die Hände hinter dem Kopf verschränken und den Kopf gegen die Hände drücken. Weiter Atmen nicht vergessen!

**Beschreibung:**

Setze dich mit geradem Rücken auf einen Stuhl, die Füße sind flach auf dem Boden. Führe die Arme seitlich am Körper nach oben. Die Handflächen zeigen zum Körper. Die Arme möglichst weit nach hinten und oben ziehen. Diese Position halten.

Intensiver wird die Übung, wenn ein Partner hinter dir steht und Widerstand auf die Oberarme ausübt.

**Beschreibung:**

Aufrecht sitzend wird der Bauch etwas angespannt, der Kopf wird in der Verlängerung zur Wirbelsäule gehalten. Die gebeugten Arme werden seitwärts hochgehoben (90°). Der Winkel im Ellenbogen beträgt ebenfalls 90° . Die Schulterblätter möglichst weit nach hinten ziehen.

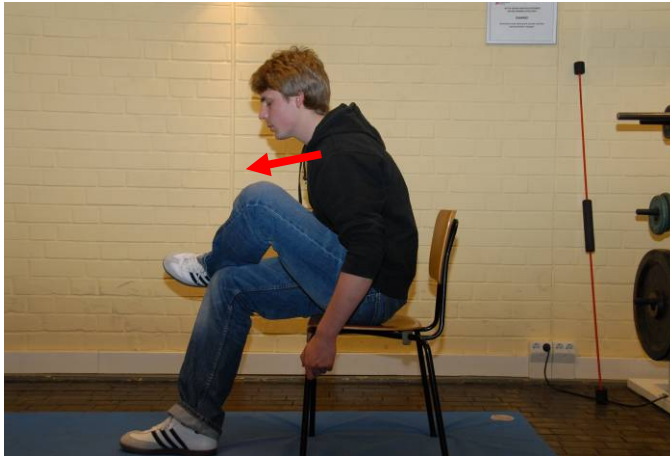
**Beschreibung:**

In hüft- bis schulterbreiter Fußstellung den Oberkörper mit hängenden Armen zur Seite neigen und 3-10 Sekunden halten. Dann die Seite wechseln.

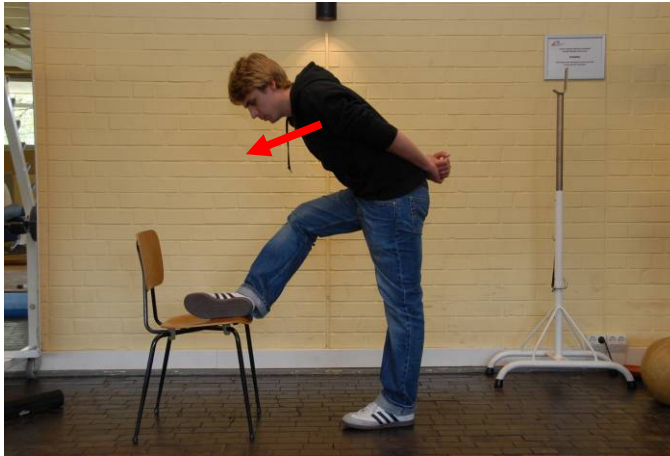
**Beschreibung:**

Rücken beugen und dann langsam aufrollen bis zum geraden Stand.

Gesäß

**Beschreibung:**

Im Sitzen das rechte Bein aufstellen und den linken Fuß auf das rechte Knie legen. Mit möglichst geradem Rücken nach vorne beugen, so dass ein Dehnungsschmerz im Gesäß entsteht. Seite wechseln!

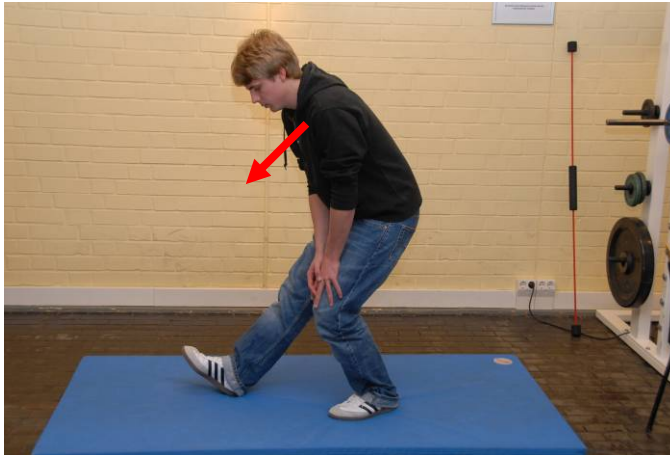
**Beschreibung:**

Im Stehen ein Bein in gebeugter Haltung mit Außenrotation auf einen Stuhl oder Ähnliches legen. Jetzt mit geradem Rücken über das gebeugte Bein legen.

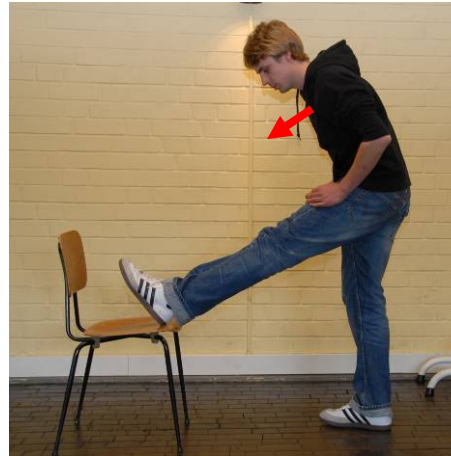
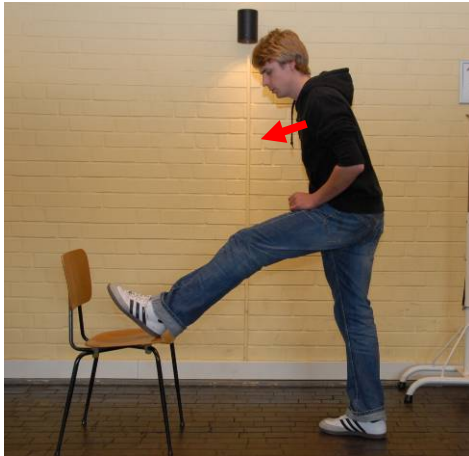
**Beschreibung:**

Stelle dich hin und halte dich irgendwo fest, um das Gleichgewicht zu sichern. Beuge das Standbein ein wenig und hebe das andere, im Knie gestreckte (schwerer) oder gebeugte (leichter) Bein seitwärts so hoch es geht. Am Bewegungsendpunkt das Bein immer noch etwas mehr anheben.

Beine / Oberschenkel

**Beschreibung:**

Schrittstellung. Das Körpergewicht auf das hintere Bein verlagern, die Hände darauf abstützen. Dabei das hintere Knie beugen und das vordere Bein gestreckt lassen. Mit gestrecktem Rücken über das vordere Bein beugen, bis ein Dehnungsschmerz auf der Rückseite des Oberschenkels gespürt wird.

**Beschreibung:**

Auf einem Bein stehend das andere Bein in gebeugter Haltung auf einen Stuhl oder Ähnliches legen. Jetzt mit geradem Rücken über das aufgelegte Bein beugen.

Die Übung kann auch mit gestrecktem aufgelegtem Bein ausgeführt werden.

**Beschreibung:**

So hinstellen, dass die Füße weit auseinander stehen. Das Körpergewicht auf die rechte Seite verlagern und dabei das rechte Knie beugen (das Knie soll dabei nicht weiter als 90° gebeugt werden). Der Dehnungsschmerz ist auf der linken Oberschenkelinnenseite zu spüren. Übung für die rechte Seite gegengleich ausführen.

41 **Anwendung:** Dehnung Oberschenkel Innenseite (Adduktoren) (3)



Beschreibung:

Aus der Sumo-Position (mit gebeugten Beinen und auf die Oberschenkel gestützten Ellenbogen) versuchen, das Becken zur Seite zu schieben.

**Beschreibung:**

Setze dich auf einen Stuhl und lege deinen Unterarm waagerecht zwischen die beiden Knie. Versuche nun die Knie zusammenzudrücken.

**Beschreibung:**

Stelle dich hin und halte dich irgendwo fest, um das Gleichgewicht zu sichern. Beuge das Standbein ein wenig und hebe das andere, im Knie gestreckte (schwerer) oder gebeugte (leichter) Bein seitwärts so hoch es geht. Am Bewegungsendpunkt das Bein immer noch etwas mehr anheben.

**Beschreibung:**

Aufrecht stehend den rechten Fuß in die rechte Hand nehmen und den Fuß an den Po ziehen, das Becken verschieben. Dabei zeigt das angewinkelte Knie die ganze Zeit direkt zum Boden. Nicht zur Seite ausweichen und ins Hohlkreuz fallen (Bauchmuskeln anspannen). Beide Seiten dehnen.

**Beschreibung:**

Einen weiten Ausfallschritt machen und den Oberkörper auf dem Boden oder auf dem Oberschenkel abstützen. Jetzt versuchen, das Becken nach unten zu bringen.

Anwendung: Kräftigung Vorderer Oberschenkel



Beschreibung:

Setze dich auf einen Stuhl und stelle die Füße nebeneinander. Stehe nun langsam und ohne Schwung auf und setze dich ebenso langsam wieder hin.

**Beschreibung:**

Stelle dich hin und stütze dich ab, damit du sicher im Gleichgewicht stehst. Hebe ein Bein, strecke es im Knie ganz durch und ziehe die Zehenspitzen an. Die Hüfte ist gebeugt. Während der Übung immer wieder daran denken, das Bein möglichst hoch zu halten, das Knie durchzudrücken und die Zehen heran zu ziehen.

**Beschreibung:**

Ein Bein anheben und mit beiden Händen die Muskulatur des Oberschenkels und der Waden schütteln und etwas massieren. Danach das Bein wechseln. Ist auch eine gute Gleichgewichtsübung!

Beine / Unterschenkel

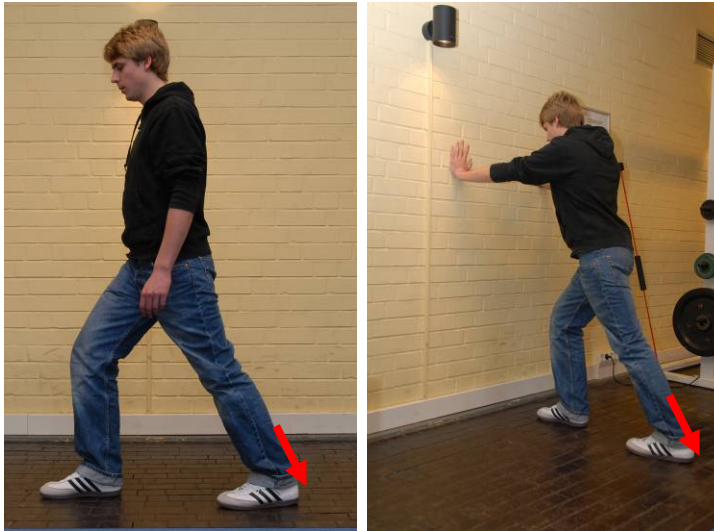
**Beschreibung:**

Im Sitzen die Beine lang ausstrecken. Den Oberkörper etwas nach hinten lehnen (mit den Händen abstützen oder an der Stuhllehne anlehnen). Nicht ins Hohlkreuz gehen. Jetzt die Fußspitzen nach unten drücken.

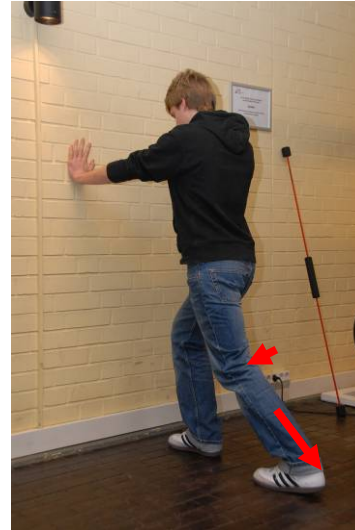
**Beschreibung:**

Im Sitzen die Beine lang ausstrecken. Den Oberkörper etwas nach hinten lehnen (mit den Händen abstützen oder an der Stuhllehne anlehnen). Nicht ins Hohlkreuz gehen. Jetzt die Fußspitzen anziehen und wieder lösen.

Die Übung lässt sich auch mit angewinkelten Beinen ausführen, z.B. während der Arbeit.

**Beschreibung:**

Schrittstellung. Gewicht auf das vordere Bein verlagern und das vordere Knie beugen. Das hintere Bein bleibt gestreckt und der Fuß die ganze Zeit am Boden. Das Becken ist gerade. Wichtig! Die Fußspitze des hinteren Fußes muss gerade nach vorne zeigen. Leichter, wenn man sich an einer Wand abstützt.



Schrittstellung. Gewicht auf das vordere Bein verlagern und das vordere Knie beugen. Das hintere Bein wird leicht gebeugt. Der hintere Fuß soll die ganze Zeit mehr oder weniger am Boden bleiben. Das Becken ist gerade. Die Fußspitze des hinteren Fußes muss gerade nach vorne zeigen. Leichter, wenn man sich an einer Wand abstützt.

Bei dieser Übung wird die tiefer liegende Wadenmuskulatur gedehnt.

**Beschreibung:**

Stelle dich hin und stütze dich irgendwo ab, um das Gleichgewicht zu sichern. Das Kniegelenk ist gestreckt. Hebe die Fersen maximal an und senke sie wieder ab, ohne sie ganz abzusetzen.

Intensiver wird die Übung, wenn sie einbeinig durchgeführt wird.

**Beschreibung:**

Ein Bein anheben und mit beiden Händen die Muskulatur des Oberschenkels und der Waden schütteln und etwas massieren. Danach das Bein wechseln. Ist auch eine gute Gleichgewichtsübung!

**Beschreibung:**

Zehen hochziehen – Zehen anziehen (etwas greifen).

Die Übung lässt sich auch mit Schuhen durchführen (damit man sieht, was gemeint ist, sind die Schuhe für die Fotos ausgezogen).