

KRS Calf raises



(c)



Ausgangsstellung

Aufrechter Stand, Fußballen am Stepper oder auf Stiege.



Übungsausführung

Aus der Vordehnung in den hohen Zehenspitzenstand gehen.



Variation

Einbeinig (Spielbein gehoben oder am Unterschenkel angelegt).

GLUT med Wand



(a)



Ausgangsstellung

Seitlich zur Wand stellen, mit Unterarm und Unterschenkel an Wand lehnen (ca 45° Hüftbeugung). Oberkörper aufrecht. Anderes Bein ist Standbein - leichte Kniebeugung.



Übungsausführung

Mit Unterarm und Unterschenkel gegen Wand drücken.



Cave

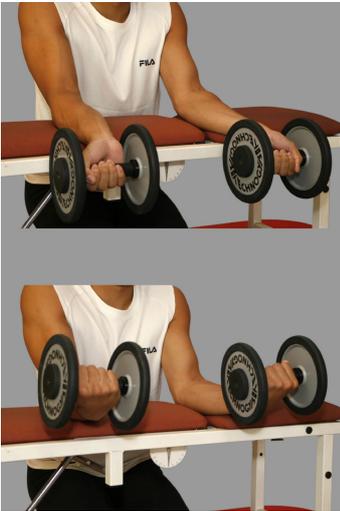
- Aufrechte Position halten, mit Becken keine Dreh- bzw. Kippbewegungen.
- Beinachse im Standbein halten!



Variationen

- a) Standbein auf labiler Unterlage

HG3G7



Ausgangsstellung

-> Sitz auf Hocker vor Therapiebank, Unterarme aufgelegt, Handgelenke sind frei, Handflächen zeigen nach oben, Kurzhanteln fassen.



Übungsausführung

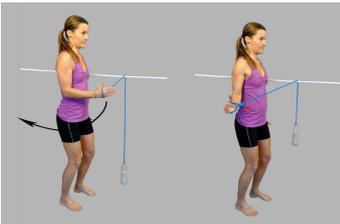
Handgelenke maximal nach oben ziehen und langsam wieder zurückführen.



Variationen (ohne Fotos)

- a) Handflächen zeigen nach unten.
- b) Drehung der Handgelenke von Ausgangsstellung Handflächen oben bis zur Endstellung Handflächen unten und langsam wieder zurück.

San Antonio AR



Ausgangsstellung

Stand. Flaschenseilzug (oder Theraband) an Türschnalle einhängen. Ellbogen bleibt am Körper in 90° abgewinkelt.



Übungsausführung

Arm gegen Widerstand vom Körper wegdrehen/wegrotieren.



Cave

- Schultern nicht hochziehen.
- Schulterblätter am Brustkorb fixieren.
- Oberkörper bleibt ruhig.



Variation

- a) Übung in 45° / 90° Schulterabduktion
Achtung: Drehpunkt/Drehachse ist der Oberarm.

San Antonio IR



Ausgangsstellung

Stand. Flaschenseilzug (oder Theraband) an Türschnalle einhängen. Ellbogen bleibt am Körper in 90° abgewinkelt.



Übungsausführung

Arm gegen Widerstand zum Körper hindrehen.



Cave

Schultern nicht hochziehen.

Schulterblätter am Brustkorb fixieren.

Oberkörper bleibt ruhig.



Variationen

a) Übung in 45° / 90° in Schulterabduktion:

Flaschenseilzug über geöffnete Tür geben, Blickrichtung von Tür weg. Drehpunkt/Drehachse ist der Oberarm

KRS AR in SL



Ausgangsstellung

Seitenlage, Beine anwinkeln, Kopf ruht auf unteren Arm. Oberer Arm liegt auf Oberkörper, Ellbogen ist 90° gebeugt, eine Kuzhantel in der Hand. Unterarm zeigt Richtung Boden.



Übungsausführung

-> Hand/Unterarm nach oben drehen (vom Körper weg) und wieder zum Körper hin bewegen. Ellbogen und Oberarm bleiben dabei auf dem Oberkörper liegen.



Cave

- Wirbelsäule gerade.
- Schultern nicht Richtung Ohr ziehen.
- Ellbogen bleibt am Oberkörper liegen (nur der Unterarm bewegt sich).
- gleich schnelles bewegen in beide Richtungen, keine Pause am Umkehrpunkt



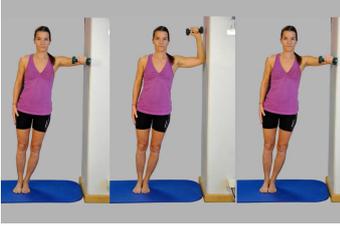
Variation

a) Oberarm mit einem Kissen unterlagern, Innenrotation muss frei möglich sein!



(a)

KRS AR im Stand gegen Wand



Ausgangsstellung

Stand seitlich zur Wand. Ellbogen 90° beugen und gegen Wand stützen. Schulterblatt nach hinten unten spannen. Handrücken schaut nach hinten, eine Kurzhantel in der Hand.



Übungsausführung

Unterarm nach hinten führen und langsam wieder zurück in die Ausgangsstellung bewegen. Ellbogen in verschiedenen Höhen an der Wand abstützen.



Cave

Schulter nicht zum Ohr ziehen und stabil halten.