

dmr.
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/ Nackelmuskulatur

- ▶ 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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dauer	60-120 Sekunden	
Serien	3-4 pro Seite	
Anmerkungen:	_____	

