



Stabi (Therapie) Heimtraining



Orthopädische
Erkrankungen



3 pro Woche



vom
25.03.2020 bis
zum
22.04.2020



Torben
Rehberg

Stabi (Therapie)

9 Übungen 15 Minuten 182 MOVEs 76 kcal

1 - Superset - Gehen vs. Kniebeuge 2 Übungen 3 Runden 1 Sek Runde Erholungszeit

1 - Freie Übung - Laufen oder Gehen auf der Stelle



W1 30 Sek x 1 Sek
W2 30 Sek x 1 Sek
W3 30 Sek x 1 Sek

Gehen oder locker laufen auf der Stelle | leise, sanfte Abrollbewegung

2 - Freie Übung - Kniebeuge



W1 10 wdh x 1 Sek
W2 10 wdh x 1 Sek
W3 10 wdh x 1 Sek

Füße schulterbreit auseinander | Rücken gerade | Gesäß nach hinten-unten | ggf. Arme auf den Schenkeln abgestützt

2 - Freie Übung - Kniebeuge



8 Sek x 15 Sek
8 Sek x 15 Sek

in Kniebeugposition verharren | Körpergewicht leicht vor und rück verlagern | Füße bleiben komplett aufgesetzt

3 - Freie Übung - Beinabduktion



10 wdh x 1 Sek
10 wdh x 1 Sek
10 wdh x 1 Sek
10 wdh x 1 Sek

Auf einem Bein stehend (festhalten am Stab oder Wand) | anderes Bein langsam seitlich abspreizen | 10x pro Bein | 2 Durchgänge

4 - Balancierpad - Balancieren im Einbeinstand



30 Sek x 1 Sek
30 Sek x 1 Sek
30 Sek x 1 Sek
30 Sek x 1 Sek

ggf. ohne instabilem Untergrund | Standbein leicht angewinkelt / Pro Bein 2 Durchgänge im Wechsel

5 - Balancierpad - Auf einem Bein balancierend den Boden mit dem Spielbein in drei Richtungen berühren



3 wdh x 15 Sek
3 wdh x 15 Sek

ggf. ohne instabilem Untergrund | Einbeinstand | Standbein immer leicht angewinkelt | Spielbein immer von oben startend | langsam vor - zur Seite - nach hinten

1 - Freie Übung - Laufen oder Gehen auf der Stelle



W1 30 Sek x 1 Sek
W2 30 Sek x 1 Sek
W3 30 Sek x 1 Sek

wie in der ersten Übung

2 - Freie Übung - Kniebeuge



W1 10 wdh x 1 Sek
W2 10 wdh x 1 Sek
W3 10 wdh x 1 Sek

wie in der ersten Übung

7 - Stretching - Ausfallschritt, Kniebeuge



Serien: 2
Dauer: 30 Sek
Erholungszeit: 1 Sek

Großer Ausfallschritt | mit den Händen auf vorderen Schenkel abstützen | hinteres Bein gestreckt | Ferse des hinteren Bein zum Boden drücken und halten

8 - Stretching - Ausfallschritt seitwärts, tief



Serien: 2
Dauer: 30 Sek
Erholungszeit: 1 Sek

Weiter Ausfallschritt seitlich | beide Zehenspitzen zeigen nach vorne | Körpergewicht zu einer Seite verlagern | Endposition halten

9 - Stretching - Rumpfbeugung, stehend



Serien: 1
Dauer: 30 Sek
Erholungszeit: 1 Sek

Füße etwa schulterbreit auseinander | gestreckte Beinposition | Oberkörper nach unten senken und hängen lassen