

# Handout Aqua-Fitness

## WAS IST AQUAFITNESS

Aqua-Fitness ist ein Sammelbegriff für Bewegungsformen in dem für uns „ungewohnten“ Element Wasser. •Da das Wasser den Körper in einen schwebenden Zustand versetzt und die Bewegungsgeschwindigkeit herabsetzt, ist es selbst verletzten Sportlern möglich, sich weiter körperlich zu betätigen.

- Durch die Auftriebswirkung des Wassers wird das Körpergewicht reduziert und die Gelenke entlastet
- Nach einigen Wochen Trainingserfahrung bildet sich beim Üben immer mehr das so genannte „Wassergefühl“ aus.
- Das Wassergefühl kann hierbei zu den komplexen koordinativen Fähigkeiten gezählt werden, die darauf abzielt, die Eigenschaften des Wassers zum eigenen Nutzen einzusetzen.

Unter Aqua-Fitness ist ein umfassendes Körpertraining zu verstehen. Eine sport- und Trainingswissenschaftliche Weiterentwicklung der bekannten „Wassergymnastik“.

### Positive Effekte durch Aqua-Fitness

- Aqua-Fitness: Ein umfassendes Körpertraining
- Massage der Haut
- Förderung der Durchblutung (vor allem des venösen Rückstroms)
- Steigerung des Energieverbrauchs
- Verringerung des Körpergewichtes
- Entlastung der Gelenke
- Training gezielter Muskelgruppen / Ganzkörpertraining
- Verlangsamte Bewegung (daher optimale Bewegungsausführung)
- Verringerte Verletzungsgefahr

### Jeder kann teilnehmen

Der große Vorteil der Aqua-Fitness liegt darin, dass es sich um Bewegungen handelt, die jeder Mensch ausführen kann.

Das Alter des Übenden spielt ebenfalls keine Rolle, je nach Voraussetzung (Schwimmer oder Nichtschwimmer) kann die Übungseinheit zusammengestellt werden.

Auch gemischte Trainingsgruppen, ob alt oder jung, Mann oder Frau können ohne

Schwierigkeit miteinander vereinbart werden.

Spricht unterschiedliche Personen aller Altersbereiche umfassend an

Kann ohne größere Risiken ausgeführt werden

Belastet alle Körperregionen und Organsysteme ausgewogen

Kann variabel für Fitness und Prävention, leistungsorientierten Sport und in der Therapie

eingesetzt werden

Ist durch die vielfältigen Anpassungsreaktionen des menschlichen Organismus effizient

## Formen der Aqua-Fitness

- Zur Verbesserung der körperlichen und motorischen Fitness, mithilfe von Aqua-Fitness, können unterschiedliche Übungen und Techniken angewandt werden

2

---

### **Basisformen der Aqua-Fitness:**

Wassergymnastik

Aqua Fitness

Aqua Power

### **Wassergymnastik**

Prinzipiell handelt es sich hierbei um einfache Bewegungen und Bewegungsformen im Wasser.

» Hüpfen, Federn und Laufen mit/ohne Armschwung

- Die Tiefe des Wassers sollte nicht höher als 1,40m sein, damit ein stabiler Stand gewährleistet werden kann.

- Außerdem können Hilfsmittel in das Bewegungsangebot integriert werden.

» Schwimmbretter, Stäbe, Bälle, etc.

## Aqua- Fitness

Die Aqua-Fitness hingegen beschreibt eine intensivere Form der Aqua-Gymnastik.

- Hier kommen Hilfsmittel zum Einsatz, die den Widerstand vergrößern und somit die Intensität der Bewegungen steigern.
  - » Wasserhanteln
  - » Paddels
  - » Aqua-Disc
  - » Schwimmbretter etc.

## Aqua-Power

- Bei einer Aqua-Power Class liegt der Fokus auf der Verbesserung der Kraftausdauer.
  - » mit Geräten
  - » Kurse zur Kräftigung der lokalen aeroben Muskelausdauer
- Einsteigern ist dieser Kurs zunächst nicht zu empfehlen, da die körperliche Fitness und ein gewisser Grad an Wassergefühl bereits vorhanden sein sollten.

3

---

## Weitere Formen der Aqua-Fitness

Aqua-Jogging / Aqua-Running	• mit/ohne Bodenkontakt
Aqua-Relaxation	• vornehmlich Entspannungsübungen
Aqua-Fun-Kids	Aqua-Fun-Kids spielerische Kursgestaltung, kein Schwimmunterricht
Aqua-Jumping	• Unterwasser-Trampolin
Aqua-Pole	• Poledancing im Wasser

## Hydrostatischer Druck

Beim Tauchen ist der Hydrostatische Druck von großer Bedeutung, da sich mit zunehmender Tauchtiefe die Luft in den Lungen komprimiert. Taucht man zu schnell auf, dehnt sich diese wieder aus und kann Lungenschäden verursachen.

### Die Bedeutung für Aqua-Fitness

Selbst das Eintauchen in flaches Wasser führt dazu, dass der venöse Rückstrom erleichtert wird. Durch den hydrostatischen Druck, der auf die Gefäße wirkt, kommt es zu einem erhöhten venösen Rückstrom.

Das Herz reagiert auf den erleichterten Blutrückfluss mit einer Absenkung der Herzfrequenz und einer Steigerung des Schlagvolumens.

## CAVE bei Herzpatienten!

Brustkorb in 30 cm Wassertiefe – Volumen von 5 l in der Lunge wird auf 4,5 l komprimiert.

## Dynamischer Auftrieb

Auf bewegte Körper wirkt der dynamische Auftrieb. Dies spürt man beispielsweise, wenn man beim Autofahren die Hand aus dem Fenster hält.

### Bedeutung für Aqua-Fitness

Dieser Effekt erlaubt es uns in tiefem Wasser an der Wasseroberfläche zu bleiben.

## Reibungs- und Formwiderstand

### Bedeutung für Aqua-Fitness

Der Einsatz von Hilfsmitteln und Kleingeräten kann den Reibungswiderstand erhöhen und somit den Schwierigkeitsanspruch von Übungen vergrößern

### SWEAT-Formel:

<b>S</b>	Speed and surface area Geschwindigkeit	Oberfläche des Wassers und	
<b>W</b>	Working position Rebound Sprünge Neutral Suspendend	Arbeitsposition (aus dem Wasser kommend) Schultern unter Wasser schwebend (ohne Bodenkontakt)	
<b>A</b>	Around the body arbeiten	in allen Richtungen um den Körper	
<b>T</b>	travelling	sich bewegen, z. B. durch Spielchen	
<b>E</b>	Enlarge Bewegungsamplitude	vergrößern/verkleinern der	

4

---

## Basisbewegungen

- Kicks mit den Armen nach vorne oder zur Seite, das Wasser mit den Handflächen wegschieben und wieder ran.
- Verdrängungsklatschen, beide Hände auf das Wasser klatschen und nach unten drücken.
- Wasser schneiden, beide Arme werden am Körper vorbei nach vorne und hinten gezogen.

- Rocking – mit dem Oberkörper in Seitbewegung mit Armeinsatz schaukeln, Schrittstellung; auch vor und zurück. - Walking – Gehen auch mit Stäben
- Jogging
- Kniehebelauf
- Anfersen
- Kicken (nur Unterschenkel, ganzes Bein, vorwärts, rückwärts, seitlich)
- Hüpfen (mit anhocken, überkreuz)
- Scheren (Schrittsprünge); Arme schwingen gegengleich mit oder in Hüfte gestützt.
- Außendrehung Hüfte (1 Knie anheben und nach außen rotieren und wieder ran)
- Sidesteps
- Twist (gegengleich, überkreuz)

### Powern

Arme seitlich ausstrecken; Breiter Stand, absitzen bis das Gesäß auf Höhe der Knie ist.

Nun kurze schnelle Schwungbewegungen der Arme ausführen (richtig powern!)

Variante: Schwungbewegungen erweitern bis Hände sich vor dem Körper berühren

5

---

### Hulk

Beide Arme seitlich ausstrecken, die Beine im breiten Stand und die Schultern unter Wasser.

Variante 1: Beide Arme werden von außen nach vorne und mit den Händen zum Brustkorb gebracht, von dort wieder nach vorne und nach außen.

Variante 2. Die Arme gehen von außen oben nach unten Richtung Beinen und vor dem Körper hoch zur Brust

### Clap

Arme seitlich gestreckt; 1 Knie anheben und Hände darunter zusammen klatschen.

Variante 1: mit nach vorn ausgestrecktem Bein.

Variante 2: in breitem Stand bleiben, Arme nach unten führen und vor und hinter dem Körper zusammen klatschen.

## Pendeln

Am Beckenrand festhalten, gestrecktes Bein vor oder hinter dem anderen Bein nach links und rechts durchschwingen.

## Trizeps

Wir stehen im breiten Stand mit angebeugten Knien und den Schultern unter Wasser.

Die Oberarme werden mit den Ellenbogen seitlich am Körper und mit nach oben gedrehten Handflächen gehalten.

Die Unterarme werden schnell nach unten, in die Ellenbogenstreckung, gedrückt und langsam nach oben, in die Beugung der Ellenbogen, gezogen.

## Bizeps

Wie die Trizeps Übung nur langsam in Streckung und schnell in Beugung

## Schmetterling

Die Hände werden vor der Brust zu Fäusten geballt.  
Beide Ellenbogen nun mit Schwung nach oben und unten bewegen.

## Einarmiger Bandit

Eine Armlänge von einer Wand entfernt, Beine hüftbreit auseinander, 1 Hand auf den Rücken legen, 1 Hand stützt auf Schulterhöhe gegen die Wand.

Liegestützbewegung mit 1 Arm, dann wechseln.

## Beinkreisen

1 Hand am Türgriff; Gewicht auf ein Bein verlagern - Das andere Bein führt gestreckt immer größer werdende Kreisbewegungen durch (Wechsel).

## Knack-Po

Ganz nah an die Türe stellen, Arme liegen auf dem Griff.

1 Bein so weit wie möglich nach hinten weg strecken und einige Sekunden halten (Wechsel).

## Hock-Streck-Bewegung

Rücken am Beckenrand stabilisieren, die Arme liegen auf dem Beckenrand.

Beide Beine anhocken und horizontal nach vorne strecken und wieder anziehen.

## Scheibenwischer

Rücken am Beckenrand stabilisieren, beide Arme liegen auf dem Beckenrand.  
Die Beine horizontal nach vorne strecken und dann nach links und rechts schwenken.

## Fahrradfahren

Rücken am Beckenrand stabilisieren, die Arme liegen auf dem Beckenrand. - Ein Bein anziehen, ein Bein strecken, in kreisenden Bewegungen gegeneinander.

## Schuhplattler

Zu Beginn leicht hüpfen, Arme schwingen gegengleich mit.  
Dann ein Knie anziehen und die Hand der Gegenseite zum Knie führen.  
Nun versuchen die Hand und Fuß möglichst nah zusammen zu führen (Oberkörper aufrecht halten!).  
Variante 1: Hand und Fuß vor dem Körper zueinander führen.  
Variante 2: Hand und Fuß hinter dem Körper zueinander führen.

## Hampelmann

Wie Hampelmann an Land, nur werden die Arme lediglich bis zur Wasseroberfläche gehoben.  
Variante 1: Im flachen Wasser (Teilnehmer können stehen) werden Arme und Beine gleich nach außen und innen bewegt.  
Variante 2: Im Tiefenwasser gehen Arme nach außen und Beine nach zusammen, Arme zum Körper und Beine nach außen.

## Frog Jump

Im Grätschstand mit gebeugten Knien, Hände vor dem Körper gefaltet.  
Mit beiden Beinen abstoßen und die Knie seitlich so hoch wie möglich ziehen, die Hände werden nach unten gestreckt.  
Variante: Mit Poolnudel Seilspringen

## Schaukelpferd

Grätschstand, Arme liegen seitlich gestreckt auf der Wasseroberfläche.  
Das Gewicht wird nur auf eine Seite verlagert und das andere Bein seitlich angehoben.  
Das stehende Bein drückt sich am Boden ab und das abgehobene Bein wird zum Stand auf den Boden gebracht. (Seitenwechsel)

Variante 1: Man leitet den Wechsel durch einen Seitkick des abgehobenen Beines ein.

Variante 2: Die Bewegung wird in Schrittstellung vor und zurück durchgeführt.

## Sägen

Paarweise zusammen und an den Händen fassen

Wechselseitig die Arme nach vorne und hinten schieben/ziehen o Variante: Bewegung seitwärts mit Brett/Poolnudel.

## Schaukel

Paarweise zusammen und an den Händen fassen.

Im Wechsel gegengleich hochspringen und tiefgehen

## Kernbotschaften für die Teilnehmer

### Empfehlungen für körperliche Aktivitäten

8

---

Mindestens 150min pro Woche mäßig anstrengend körperlich aktiv sein —z. B. 5 Tage in der Woche 30min!

#### **'Jede körperliche Aktivität zählt!**

Alltagsaktivitäten — z. B. Treppe nehmen, zum Bäcker gehen, mit dem Rad zur Arbeit fahren — möglichst jeden Tag!

Ausdauernde Aktivitäten bevorzugen — um kräftigende Übungen ergänzen!

Bewegungsempfehlungen können mit unterschiedlichen Formen von körperlicher Aktivität erfüllt werden!

Gesundheitsförderliche Aktivität ist kein Leistungssport. Mittlere Intensitäten, z. B. flottes Gehen, sind völlig ausreichend und gleichzeitig mit einem niedrigen Verletzungsrisiko verbunden!

#### **' Für optimale Gesundheitseffekte gilt: Regelmäßige Bewegung über einen längeren Zeitraum!**

#### **Bewegung ist Medizin!**

**' Körperliche Aktivitäten, insbesondere Ausdauerbelastungen, sind mit vielfältigen Gesundheitseffekten verbunden!**

Positive physische Effekte sind u. a. Senkung des Blutzuckers, des Blutdrucks, Unterstützung bei der Gewichtsabnahme, Verbesserung des Cholesterinwerts und der Fettwerte, Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit.



'Positive psychische Effekte sind u. a. Steigerung des Wohlbefindens, Reduktion von Angst- und Depressionszuständen, gutes Selbstwertgefühl, Verbesserung der Stressbewältigung, bessere Merk- und Konzentrationsfähigkeit. Das Risiko für Folgeerkrankungen sinkt!

## Kraft/Kraftausdauer

### PRÄVENTIVE ZIELE

Erhalt und Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit des Stütz- und Bewegungsapparates.

Verringerung des Verletzungs- und Verschleißrisikos im Alltag und im Sport.

Stabilisierung des passiven Bewegungsapparates - Erhöhung der Festigkeit und Belastbarkeit von Sehnen, Bändern, Knorpel und Knochen.

Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden, Haltungsschwächen, Osteoporose, arthrotische Veränderungen, muskuläre Dysbalancen, Beschwerden am Bewegungsapparat.

' Kompensation der Kraftabnahme im Altersgang und einer erhöhten orthopädischen

Belastung aufgrund einer Körpergewichtszunahme mit fortschreitendem Alter. Kompensation bei Sportarten mit einseitigem Training, dadurch Vorbeugung gegen Verletzungen und vorzeitige Abnutzungserscheinungen.

Erhalt der Autonomie im Alter.

Je nach Trainingsprogramm ggf. auch Schutzeffekte für das Herz-Kreislauf-System wie z. B. Senkung der Ruheherzfrequenz und positive Effekte auf den Blutfettspiegel

9

---

## Übungskatalog Trockengymnastik

### Ohne Gerät Basisbewegungen

**Gehen, joggen - Kniehebelauf - Anfersen - Kicken** (nur Unterschenkel, ganzes Bein, vorwärts, rückwärts, seitlich) - Schaukeln vor/zurück; links/rechts - Hüpfen (mit anhocken, überkreuz) - Scheren (Schrittsprünge); Arme schwingen gegengleich mit oder in Hüfte gestützt - Außendrehung (1 Knie anheben und nach außen rotieren und wieder ran) - Sidesteps -Twist (gegengleich, überkreuz) - Seite, gleiche Richtung, entgegengesetzt)

### Powern

.. Arme seitlich ausstrecken; Breiter Stand, absitzen bis das Gesäß auf Höhe der Knie ist - Nun kurze schnelle Schwungbewegungen der Arme ausführen (richtig powern!) ..

Variante: Schwungbewegungen erweitern bis Hände sich vor dem Körper berühren

## Clap

Arme seitlich gestreckt; 1 Knie anheben und Hände darunter zusammen klatsche - Variante 1: mit nach vorn ausgestrecktem Bein - Variante 2: in breitem Stand bleiben, Arme nach unten führen und vorn und hinten zusammen klatschen

## Pendeln

am Türrahmen festhalten, gestrecktes Bein vor oder hinter dem anderen Bein nach links und rechts durchschwingen

## Einarmiger Bandit

eine Armlänge vom einer Wand entfernt Beine hüftbreit auseinander, 1 Hand auf den Rücken legen,  
1 Hand stützt auf Schulterhöhe gegen die Wand — Liegestützbewegung mit 1 Arm, dann wechseln

## Beinkreisen

1 Hand am Türgriff; Gewicht auf ein Bein verlagern - Das andere Bein führt gestreckt immer größer werdende Kreisbewegungen durch (Wechsel)

## Knack-Po

Ganz nah an die Türe stellen, Arme liegen auf dem Griff -1 Bein so weit wie möglich nach hinten weg strecken und einige Sekunden halten (Wechsel)

10

---

## Hock-Streck-Bewegung

Unterarmstütz rücklings, Gesäß abheben. - Eventuell Beine abwechselnd abheben

## Scheibenwischer

Rückenlage, Arme liegen abgespreizt links und rechts auf dem Boden - Beine vom Boden abheben und nach links und rechts schwenken

## Fahrradahren

Rückenlage, Arme liegen abgespreizt links und rechts auf dem Boden - Knie anziehen, Beine wieder ausstrecken, kreisende Bewegung

## Schuhplattler

Zu Beginn leicht hüpfen, Arme schwingen gegengleich mit - Nun ein Knie anziehen und die Hand der Gegenseite zum Knie führen - Nun versuchen die Hand und Fuß zusammen zu führen (Oberkörper aufrecht halten!)

Variante 1: Hand und Fuß der gleichen Seite außen zueinander führen

Variante 2: Hand und Fuß der Gegenseite hinter dem Rücken zusammenführen

## Hampelmann

Hampelmann - Variante 1: Schrittsprung anstatt Grätschsprung; Arme schwingen seitlich mit

## Frog Jump

Im Grätschstand mit gebeugten Knien, Hände vor dem Körper falten - Mit beiden Beinen abstoßen und die Knie seitlich so hoch wie möglich ziehen, Hände werden nach unten gestreckt

## Schaukelpferd

Schulterbreiter Stand, Arme werden seitlich gestreckt auf Bauchnabelhöhe - Gewicht nun auf eine Seite verlagern und das andere Bein anheben - Dann kickt das angehobene Bein zur Seite und leitet den Seitenwechsel ein

Arme zur Unterstützung einsetzen - Variante: in Schrittstellung die Bewegung vor und zurück durchführen Sägen

Paarweise zusammen und an den Händen fassen - Wechselseitig die Arme nach vorne und hinten schieben/ziehen

## Schaukel

Paarweise zusammen und an den Händen fassen - Im Wechsel gegengleich hochspringen und tiefgehen

## Mit Ball Schieben / Drücken

Während dem joggen den Ball mit beiden Händen vor/zurück bzw. runter/hoch führenPrellen

Ball wird mit einer Hand während dem Joggen nach geprellt –

Variante: mit 2 Bällen

## Kreisen

Ball mit gestrecktem Arm vor dem Körper halten - Während dem Joggen um den Körper kreisen lassen Durchreichen

Ball unter angewinkeltem Bein zur anderen Hand übergeben - Erweiterung: Ball zusätzlich über Kopf übergeben

## Umkreisen

Ball wird in Kreisbewegung um das Bein geführt und zwischen den Beinen in die andere Hand übergeben und nun um das andere Bein geführt

## Ballpresse

Grätschstand; Ball vor dem Körper mit beiden Händen zusammenpressen und Druck halten -Variante: entweder mit Ellbogen gebeugt oder Armen gestreckt

## Ran und weg

Im Grätschstand 2 Bälle seitlich neben dem Körper weg strecken - Arme nun zum Körper heran ziehen und wieder ausstrecken

## Hock-Streck-Bewegung

Unterarmstütz rücklings, Gesäß abheben. - Fersen auf dem Ball positionieren, evtl. ein Bein abheben

## Mit Hanteln Paddeln

Arme seitlich ausstrecken; Breiter Stand, leicht absitzen - Im Wechsel kurze Schwungbewegungen auf und ab - Variante: kreisende Bewegungen seitlich

12

---

## Powern

Arme seitlich ausstrecken; Breiter Stand, leicht absitzen - Nun kurze schnelle Schwungbewegungen ausführen (richtig powern!) - Variante: Bewegungen erweitern bis Hantel sich vor dem Körper berühren

## Wasserrad

Arme seitlich ausstrecken; Breiter Stand, leicht absitzen Die Hände nun in einer Kreisbewegung abwechselnd vorwärts und rückwärts führen

## Trizeps

Breiter Stand, Knie gebeugt, Oberarme am Körper, Unterarme gestreckt - Unterarme abwechselnd langsam nach hinten führen

## Schwingen

Hände mit Hanteln hängen seitlich nach unten - Arme gestreckt nach vorn oben führen Dann nach wieder unten und hinten oben führen (Gewichte wenden) - Erste beide gleichzeitig, dann im Wechsel

## Aquaboxen

Punches nach vorn und zur Seite, überkreuz, nach oben/unten, beide Arme gleichzeitig  
Kicks nach vorn und zur Seite

## Hampelmann ohne Gerät

Dehnübungen Muskelgruppe (Zeit) sec

Ausgangsstellung=**AGS**

Bewegungsablauf=**BA**

Endposition=**E**

## Oberschenkelvorderseite 30 Sek je Bein

**AGS:** Einbeinstand, Standbein etwas gebeugt, das andere Bein angewinkelt, der ipsylaterale Arm fixiert den Unterschenkel sprunggelenksnah, der andere Arm in Richtung

Decke gestreckt, Oberkörper aufrecht, Becken aufgerichtet

**BA:** Ausgangsposition einnehmen, Becken aufrichten, das Kniegelenk der zu dehnenden Seite beugen und/oder das Hüftgelenk nach vorn schieben,

Fuß/Ferse zum Gesäß führen, Dehnungsreiz: im Bereich vordere

Oberschenkelmuskulatur

**E:** Hüftgelenk der zu dehnenden Seite gestreckt bzw. überstreckt, Becken weiterhin aufgerichtet, Kniegelenk maximal (so weit wie möglich) gebeugt

Oberschenkelrückseite 30 Sek. je Bein

**AGS:** Beine hüftbreit auseinander, Schrittstellung, Körperschwerpunkt über dem hinteren Bein, vorderes Bein etwas gebeugt, Fuß auf einer Erhöhung, hinteres Bein etwas gebeugt, Oberkörper aufrecht, Blick nach vorn gerichtet

**BA:** LWS in leichte Überstreckung bringen (Lordose), Brustbein nach vorn schieben, Oberkörper nach vorn neigen, Dehnungsreiz: im Bereich hintere Oberschenkelmuskulatur

**E:** LWS in (Hyper-) Lordose, Oberkörper nach vorn geneigt, Blick zum Boden gerichte

Oberschenkelinnenseite 30 Sek. je Bein

**AGS:** Grätschstand, Füße parallel zueinander, das zu dehnende Bein gestreckt, das andere (das Standbein) etwas gebeugt, Oberkörper vorgeneigt (physiologische Wirbelsäulenform), Blick nach vorn gerichtet

**BA:** Körperschwerpunkt auf die nicht zu dehnende Seite verlagern, Kniegelenk beugen und nach vorn schieben, Becken/Rumpf in Richtung gebeugtes Bein schieben,

Dehnungsreiz: im Bereich innere Oberschenkelmuskulatur

**E:** das Standbein stärker gebeugt, das Knie nach vorn geschoben, Rumpf/Körperschwerpunkt über dem gebeugten Bein, (das gestreckte Bein befindet sich somit in einer verstärkten Abduktionsposition

### Gesäß 30 Sek. je Bein

Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt am Rumpf, Blick nach vorn gerichtet Hüft- und Kniegelenk der zu mobilisierenden Seite beugen, Oberschenkel fixieren, Fuß/Unterschenkel der zu mobilisierenden Seite in Richtung Oberkörper bewegen, Position halten, dann zurück in die Ausgangsposition das zu mobilisierende Bein deutlich in Hüft- und Kniegelenk gebeugt, das angewinkeltes Bein im Hüftgelenk außenrotiert, jeweils eine Hand an Knie (Fixierung) und Fuß (Zug) des zu mobilisierenden Beines

### Schulter 30 Sek. je Arm

**AGS:** Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, der Arm der zu dehnenden Seite gebeugt auf Schulterhöhe vor dem Rumpf,

Hand auf Höhe der contralateralen Schulter, die andere Hand am Ellenbogen der zu dehnenden Seite, Blick nach vorn gerichtet

**BA:** Ausgangsposition einnehmen, Rumpf stabilisieren, Arm vor dem Rumpf zur contralateralen Seite führen und halten, Ausweichbewegungen vermeiden

**E:** der zu dehnende Arm so weit wie mg'. zur contralateralen Seite geführt, Schultergelenk nach vorn geschoben

### Nacken 30 Sek. je Seite

**AGS:** Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Arme gestreckt am Rumpf, Handgelenk angewinkelt (Handrücken zeigt nach oben), Blick nach vorn gerichtet

**BA:** Ausgangsposition einnehmen, Arm/Schulter der zu dehnenden Seite aktiv in Richtung Boden schieben, Kopf zur Seite neigen, Position halten, Dehnungsreiz: im Bereich seitliche HWS

**E:** Arm/Schulter der zu dehnenden Seite in Richtung Boden gestreckt, Kopf zur contralateralen Seite geneigt

### Großer Rückenmuskel 30 Sek. je Seite

**AGS:** Beine etwas gebeugt und leicht geöffnet, Füße parallel zueinander, Oberkörper aufrecht, Arme über Kopf, Ellenbogen minimal gebeugt, Hände ineinander gelegt, Blick nach vorn gerichtet

**BA:** Ausgangsposition einnehmen, Becken aufrichten, Arm in Richtung Decke strecken, mit Hilfe des anderen Arms über den Kopf hinweg zur Gegenseite ziehen, Rumpf zur seite neigen, Position halten

**E:** der Arm der zu dehnenden Seite in Richtung Decke gestreckt, Rumpf zur kontralateralen Seite geneigt.