



12-Minuten Programm Stabilität Halswirbelsäule



ATHLETIC
SOLUTION
CENTER
REHAB

MAYBACH MEDICAL GROUP

Das 12-Minuten-Programm ist ein reines Kraftausdauertraining für die trainierende Muskulatur. Es besteht aus vier Übungen. Jede Übung wird eine Minute ohne Unterbrechung durchgeführt. Rhythmus und Tempo entscheidet der Patient selbst. Eine fließende Bewegung sollte gewährleistet sein.

Die Übungen werden der Reihe nach, ohne Pause durchgeführt. Sollte eine Übung aufgrund eines Kraftdefizits und / oder Schmerzen in einem Durchgang Schwierigkeiten bereiten, besteht die Möglichkeit die Ausgangsstellung in Rücksprache mit dem Therapeuten zu erleichtern.

Prinzipiell sollte das Ziel aber immer sein, 12 Minuten ohne Pause durchzuhalten.



1a



1b

links wiederholen (2a + 2b)



3a



3b



4a



4b



12-Minuten Programm Stabilität Schulter



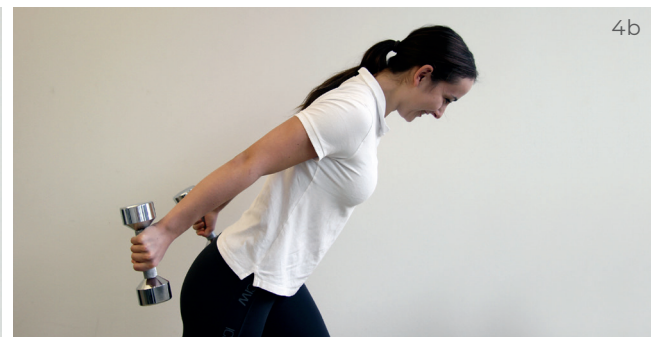
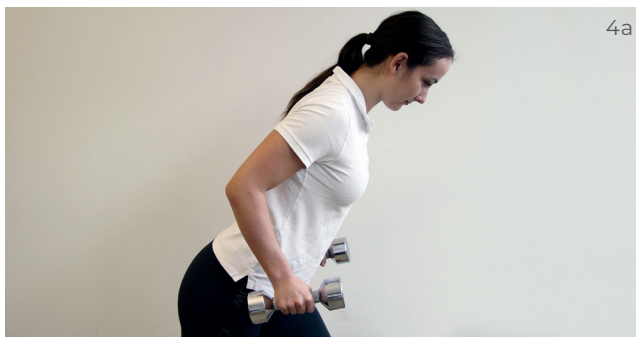
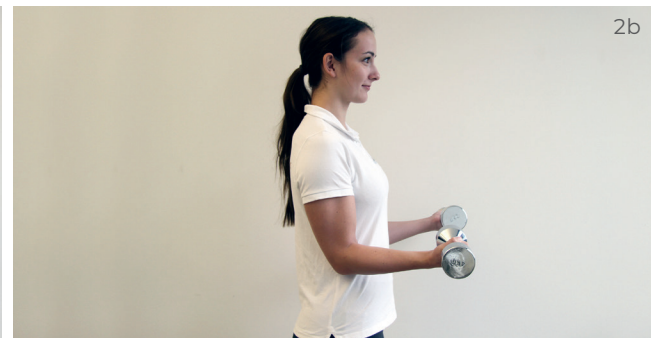
ATHLETIC
SOLUTION
CENTER
REHAB

MAYBACH MEDICAL GROUP

Das 12-Minuten-Programm ist ein reines Kraftausdauertraining für die trainierende Muskulatur. Es besteht aus vier Übungen. Jede Übung wird eine Minute ohne Unterbrechung durchgeführt. Rhythmus und Tempo entscheidet der Patient selbst. Eine fließende Bewegung sollte gewährleistet sein.

Die Übungen werden der Reihe nach, ohne Pause durchgeführt. Sollte eine Übung aufgrund eines Kraftdefizits und / oder Schmerzen in einem Durchgang Schwierigkeiten bereiten, besteht die Möglichkeit die Ausgangsstellung in Rücksprache mit dem Therapeuten zu erleichtern.

Prinzipiell sollte das Ziel aber immer sein, 12 Minuten ohne Pause durchzuhalten.





12-Minuten Programm Stabilität Handgelenk



ATHLETIC
SOLUTION
CENTER
REHAB

MAYBACH MEDICAL GROUP

Das 12-Minuten-Programm ist ein reines Kraftausdauertraining für die trainierende Muskulatur. Es besteht aus vier Übungen. Jede Übung wird eine Minute ohne Unterbrechung durchgeführt. Rhythmus und Tempo entscheidet der Patient selbst. Eine fließende Bewegung sollte gewährleistet sein.

Die Übungen werden der Reihe nach, ohne Pause durchgeführt. Sollte eine Übung aufgrund eines Kraftdefizits und / oder Schmerzen in einem Durchgang Schwierigkeiten bereiten, besteht die Möglichkeit die Ausgangsstellung in Rücksprache mit dem Therapeuten zu erleichtern.

Prinzipiell sollte das Ziel aber immer sein, 12 Minuten ohne Pause durchzuhalten.





12-Minuten Programm Stabilität Wirbelsäule



ATHLETIC
SOLUTION
CENTER
REHAB

MAYBACH MEDICAL GROUP

Das 12-Minuten-Programm ist ein reines Kraftausdauertraining für die trainierende Muskulatur. Es besteht aus vier Übungen. Jede Übung wird eine Minute ohne Unterbrechung durchgeführt. Rhythmus und Tempo entscheidet der Patient selbst. Eine fließende Bewegung sollte gewährleistet sein.

Die Übungen werden der Reihe nach, ohne Pause durchgeführt. Sollte eine Übung aufgrund eines Kraftdefizits und / oder Schmerzen in einem Durchgang Schwierigkeiten bereiten, besteht die Möglichkeit die Ausgangsstellung in Rücksprache mit dem Therapeuten zu erleichtern.

Prinzipiell sollte das Ziel aber immer sein, 12 Minuten ohne Pause durchzuhalten.



1 - Schwierigkeitsgrad 1



1 - Schwierigkeitsgrad 2



1 - Schwierigkeitsgrad 3



2a - Schwierigkeitsgrad 1



2b - Schwierigkeitsgrad 1



2a - Schwierigkeitsgrad 2



2b - Schwierigkeitsgrad 2



4a



4b

links wiederholen (3a + 3b)



12-Minuten Programm Stabilität Hüfte



ATHLETIC
SOLUTION
CENTER
REHAB

MAYBACH MEDICAL GROUP

Das 12-Minuten-Programm ist ein reines Kraftausdauertraining für die trainierende Muskulatur. Es besteht aus vier Übungen. Jede Übung wird eine Minute ohne Unterbrechung durchgeführt. Rhythmus und Tempo entscheidet der Patient selbst. Eine fließende Bewegung sollte gewährleistet sein.

Die Übungen werden der Reihe nach, ohne Pause durchgeführt. Sollte eine Übung aufgrund eines Kraftdefizits und / oder Schmerzen in einem Durchgang Schwierigkeiten bereiten, besteht die Möglichkeit die Ausgangsstellung in Rücksprache mit dem Therapeuten zu erleichtern.

Prinzipiell sollte das Ziel aber immer sein, 12 Minuten ohne Pause durchzuhalten.





12-Minuten Programm Stabilität Knie



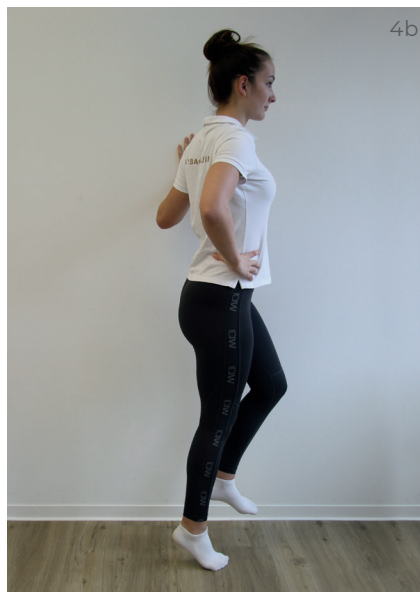
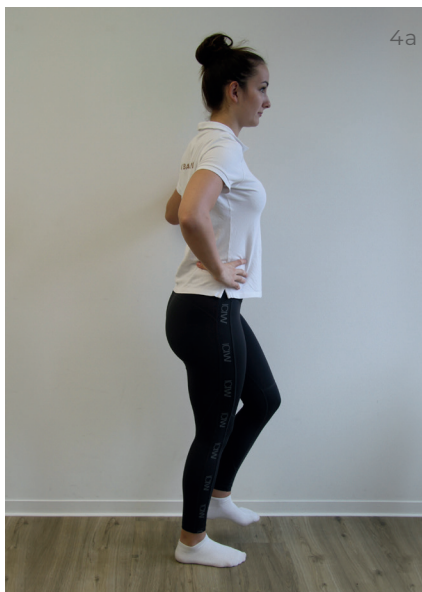
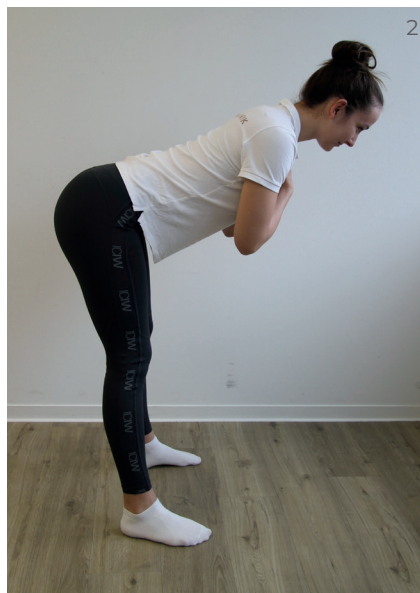
ATHLETIC
SOLUTION
CENTER
REHAB

MAYBACH MEDICAL GROUP

Das 12-Minuten-Programm ist ein reines Kraftausdauertraining für die trainierende Muskulatur. Es besteht aus vier Übungen. Jede Übung wird eine Minute ohne Unterbrechung durchgeführt. Rhythmus und Tempo entscheidet der Patient selbst. Eine fließende Bewegung sollte gewährleistet sein.

Die Übungen werden der Reihe nach, ohne Pause durchgeführt. Sollte eine Übung aufgrund eines Kraftdefizits und / oder Schmerzen in einem Durchgang Schwierigkeiten bereiten, besteht die Möglichkeit die Ausgangsstellung in Rücksprache mit dem Therapeuten zu erleichtern.

Prinzipiell sollte das Ziel aber immer sein, 12 Minuten ohne Pause durchzuhalten.





12-Minuten Programm

Stabilität Fuß/Sprunggelenk



ATHLETIC
SOLUTION
CENTER
REHAB

MAYBACH MEDICAL GROUP

Das 12-Minuten-Programm ist ein reines Kraftausdauertraining für die trainierende Muskulatur. Es besteht aus vier Übungen. Jede Übung wird eine Minute ohne Unterbrechung durchgeführt. Rhythmus und Tempo entscheidet der Patient selbst. Eine fließende Bewegung sollte gewährleistet sein.

Die Übungen werden der Reihe nach, ohne Pause durchgeführt. Sollte eine Übung aufgrund eines Kraftdefizits und / oder Schmerzen in einem Durchgang Schwierigkeiten bereiten, besteht die Möglichkeit die Ausgangsstellung in Rücksprache mit dem Therapeuten zu erleichtern.

Prinzipiell sollte das Ziel aber immer sein, 12 Minuten ohne Pause durchzuhalten.



1a



1b



2a



2b



3a



3b



4a



4b

Exzentrisches Training zur Dehnung der Wadenmuskulatur



ATHLETIC
SOLUTION
CENTER
REHAB

MAYBACH MEDICAL GROUP

Die Übungen des Trainingsprogramms sollten
2 mal pro Tag, 7 Tage pro Woche für 3 Monate
durchgeführt werden.

Achtung: In den ersten Wochen können vermehrte Schmerzen im Bereich der Wadenmuskulatur und der Achillessehne auftreten. Kein Training über die Schmerzgrenze! Haben Sie dennoch etwas Geduld und führen Sie die Übungen konsequent durch.



Stellen Sie sich mit beiden Vorfüßen auf die Treppenstufe, die Fersen schauen hinten über. Gehen Sie in den Zehenstand. Senken Sie die Fersen anschließend bewusst sehr langsam bis zur Dehnung der Wadenmuskulatur ab und drücken Sie sich anschließend wieder nach oben in den Zehenstand. Halten Sie sich währenddessen am Geländer fest.

Nach mehreren Wochen sollte es möglich sein, die Übung auch einbeinig zu absolvieren. Hierdurch kann die Last erhöht werden und die Übung wird noch effektiver. Wiederholen Sie diese Übung 15 mal und machen dann eine Pause von 30 Sekunden. Insgesamt 3 Serien 2 mal pro Tag.

Am Ende der Übung Eiskompresse/-beutel auf die betroffene schmerzhafteste Sehne legen.

Begleitendes Balancetraining scheint die Effektivität noch zu steigern. Dies können Sie über Balancieren auf Balancekreislern, Wackelbrettern oder Matten erreichen.