

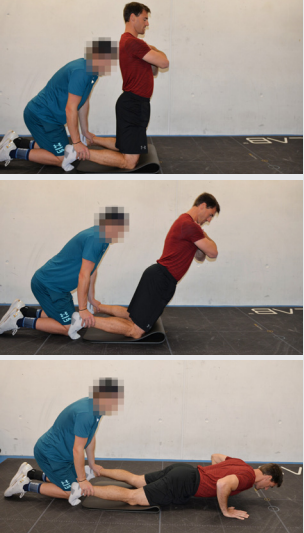
Balgrist

Universitätsklinik

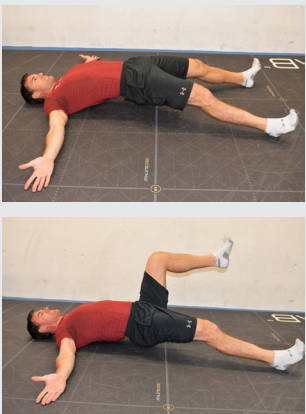
*SWISS***ski**

ISPA Präventionsprogramm

Dynamic Bridging | Nordic Hamstring Exercise | Single Leg Squat
Dynamic Planking | Deadbug Bridging

	Statisch/ Dynamisch	Übung	Anweisung	Menge
Hamstrings 1	Dynamisch	Dynamic Bridging 	Ausgangsposition: - Auf Rücken liegend; Kopf hat Bodenkontakt; barfuss - Arme in 45° vom Körper abgespreizt; Handflächen nach unten - Beine angewinkelt in Hüftbreiter Position - Fersen auf rutschender Unterlage (Tuch, Teppich, Slide, ...) - Becken anheben bis Schulter, Hüfte und Knie (von der Seite betrachtet) eine Linie bilden - Unterschenkel in 90° zum Oberschenkel ausrichten - Unter Beibehalten der natürlichen Position der Lendenwirbelsäule (Lordose), Rumpfmuskulatur anspannen Übungsausführung: - Füsse anwinkeln; Fersen aus Ausgangsposition vom Körper wegschieben (2 Sek) - Sobald komplette Körperstreckung erreicht ist, Position halten (1 Sek) - Beine anziehen bis wieder in Ausgangsposition (2 Sek) - Sobald Ausgangsposition erreicht ist, unmittelbarer Richtungswechsel und Fersen erneut vom Körper wegschieben Fokus: Während der gesamten Übung: - Schulter-, Hüfte- und Knie bilden (von der Seite betrachtet) eine Linie - Kein Bodenkontakt des Gesässes	Wiederholungen pro Serie: 8–12 Serien: 2 Serienpause: 1 Min Timing: siehe Übungsausführung
Hamstrings 2	Dynamisch	Nordic Hamstring Exercise 	Ausgangsposition: - In kniender Position auf Boden mit aufgestützten Füßen (Steigerung: zusätzliche Unterlage, z. B. Blackroll unter Fussgelenke); barfuss - Beine an den Knöcheln durch Partner fixiert - Schulter, Hüfte und Knie bilden (von der Seite betrachtet) eine Linie - Arme vor der Brust überkreuzt Übungsausführung: - Den Körper aus Ausgangsposition kontinuierlich nach vorne neigen (3 Sek) - Mit beiden Beinen die Bewegung maximal bremsen - Bewegung fortführen bis die Position nicht mehr gehalten werden kann, mit Armen abfedern und in Ausgangsposition zurückkehren (im Idealfall: Hüftstreckung beibehalten) Fokus: - Schulter, Hüfte und Knie bilden während gesamter Übung eine Linie	Wiederholungen pro Serie: 3–6 Serien: 2 Serienpause: 1 Min Timing: siehe Übungsausführung 

	Statisch/ Dynamisch	Übung	Anweisung	Menge
Beinachse 1	Dynamisch	Single Leg Squat (rechts) 	Ausgangsposition: • Einbeinstand rechts auf Box (Steigerung: Boden); barfuss • Arme auf Schulterhöhe parallel zum Boden nach vorne strecken • Bein gestreckt in Vorhalteposition Übungsausführung: • Standbein beugen bis Oberseite des Oberschenkels parallel zum Boden ist (2 Sek) • Position halten (1 Sek) • Standbein dynamisch strecken bis Ausgangsposition wieder erreicht ist Fokus: • Gesässmuskulatur bewusst anspannen • Hüftachse und Beinachse bleiben stabil	Wiederholungen pro Serie: 6–8 Serien: 2 Serienpause: 1 Min Timing: siehe Übungsausführung 
Beinachse 2	Dynamisch	Single Leg Squat (links) 	Ausgangsposition: • Einbeinstand links auf Box (Steigerung: Boden); barfuss • Arme auf Schulterhöhe parallel zum Boden nach vorne strecken • Bein gestreckt in Vorhalteposition Übungsausführung: • Standbein beugen bis Oberseite des Oberschenkels parallel zum Boden ist (2 Sek) • Position halten (1 Sek) • Standbein dynamisch strecken bis Ausgangsposition wieder erreicht ist Fokus: • Gesässmuskulatur bewusst anspannen • Hüftachse und Beinachse bleiben stabil	Wiederholungen pro Serie: 6–8 Serien: 2 Serienpause: 1 Min Timing: siehe Übungsausführung 

	Statisch/ Dynamisch	Übung	Anweisung	Menge
Rumpf 1	Statisch	Dynamic Planking 	Ausgangsposition: • In Bauchlage Stützposition (auf Unterarmen und Zehenspitzen) einnehmen; barfuss • Ellbogen direkt unter der Schulter; Unterarme parallel zur Körperlängsachse ausgerichtet • Kopf, Schulter, Hüfte und Knie bilden (von der Seite betrachtet) eine Linie • Rumpf- und Gesäßmuskulatur sind angespannt; leichte Spannung im Bereich der Schulterblätter Übungsausführung: • Gegengleiches Anheben von gestreckten Armen & Beinen • Position jeweils 2 Sek halten Fokus: • Rumpf und Hüfte bleiben stabil (Kopf, Schulter, Hüfte und Knie bilden eine Linie) • Natürliche Position der Lendenwirbelsäule (Lordose) wird beibehalten	Wiederholungen pro Serie: 20–30 Serien: 2 Serienpause: 1 Min Timing: siehe Übungsausführung
Rumpf 2	Statisch	Deadbug Bridging 	Ausgangsposition: • Auf Rücken liegend; Arme in 90° zum Körper; Handflächen nach oben; barfuss • Beine ausgestreckt und abgespreizt (Fersen und Ellbogen ca. gleich weit von der Körpermitte entfernt), Fussspitzen angezogen • Metapher: «Bauchnabel Richtung Kinn ziehen» • Spannung im Rumpf aufbauen Übungsausführung: • Becken leicht anheben, und im Abstand von einer Faust über dem Boden halten • Knie wechselseitig Richtung Brust ziehen bis die Oberschenkel senkrecht zum Boden sind (2 Sek) • Position halten (3 Sek) • Bein langsam senken (2 Sek) und Fuss kontrolliert wieder absetzen Fokus: • Rumpf und Hüfte bleiben stabil • Ausgangsposition der Wirbelsäule beibehalten («Bauchnabel Richtung Kinn ziehen»)	Wiederholungen pro Serie: 4–6 Serien: 2 Serienpause: 30 Sek Timing: siehe Übungsausführung 