

OBERE EXTREMITÄT:

Schultern an die Wand

ASTE¹: gesamter Rücken soll die Wand berühren
Arme hängen neben dem Körper - in Kniege-
lenken leicht gebeugt stehen.

ANLEITUNG: Körper bleibt in aufrechter Position -
Schulterblätter heben und senken sich, ohne
dass diese den Wandkontakt verlieren.



©FH St.PöltenGmbH



©FH St.PöltenGmbH

OBERE EXTREMITÄT:

Hände an die Wand

ASTE¹: Stellen Sie sich mit Ihrem Blick zur Wand
Beine stehen hüftbreit - Handflächen an der
Wand liegend - Ellbogen leicht gebeugt

ANLEITUNG: Hände entlang der Wand nach
oben/unten führen, bis die Arme voll ausge-
streckt und die Handflächen noch an der Wand
liegen - Ihr Schultergürtel soll nicht hochsteigen.



©FH St.PöltenGmbH



©FH St.PöltenGmbH



Mit dieser Broschüre haben Sie ein schnell
auszuführendes Programm, um im Alltag
F.I.T. zu sein. Es umfasst sieben haltungs-
schulende Übungen rund um die Übung
„Türmchen bauen“.

Zusätzlich finden Sie nachfolgend den Link
und den QR-Code zu unserem Übungs-
video. Dieses beinhaltet detaillierte Anlei-
tungen und steht Ihnen zum besseren Ver-
ständnis zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen viel Freude
und gutes Gelingen!

Link zum Video:
<http://t1p.de/FIT>

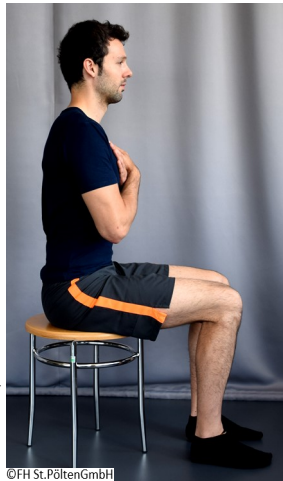
QR-Code:



WIRBELSÄULE:

„Türmchen bauen“

- auf der Vorderkante eines stabilen Sessels sitzen
- Oberschenkel und Zehenspitzen zeigen nach vorne
- Beine stehen einen Fuß breit auseinander und sind unter den Kniegelenken
- Arme auf dem Oberkörper kreuzen,



Becken, Brustkorb, Schultergürtel und Kopf in eine Achse übereinander bringen = „aufrechtes Türmchen“, der Blick ist geradeaus.

„Türmchen neigen“

ASTE!¹: „aufrechtes Türmchen“ und ziehen Sie den Bauchnabel an, um die Rumpfmuskulatur anzuspannen

ANLEITUNG: Ihr Rumpf soll sich zuerst wenig und dann mehr nach vorne und hinten neigen „Türmchen“ stabil beibehalten.

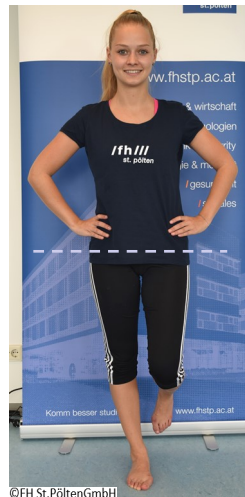


UNTERE EXTREMITÄT:

Einbeinstand

ASTE!¹: leichte Schrittstellung - Knie mittels leichter Beugung über den Standbeinfuß halten

ANLEITUNG: Bauchnabel einziehen, Gewicht auf gebeugtes Bein verlagern - anderes Bein hebt ab - Becken soll in einer parallelen Linie gehalten werden.

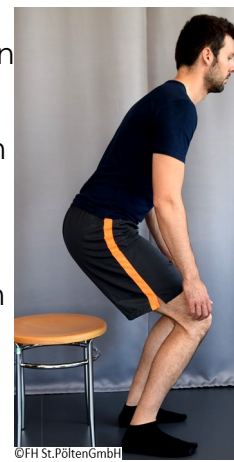


Aufstehen

ASTE!¹: „aufrechtes Türmchen“, Beine fußbreit auseinanderstellen und Füße unter die Oberschenkel bringen

ANLEITUNG: Verlagern Sie Ihr Gewicht nach vorne und oben

- Oberschenkelmuskulatur anspannen
- Hüft- und Kniegelenk strecken
- mit unverändertem „aufrechtem Türmchen“ aufstehen.



WIRBELSÄULE:

Becken kippen

ASTE!¹ „aufrechtes Türmchen“

ANLEITUNG: mit Gesäß über den Sitzknochen nach hinten und vorne rollen - „Türmchen“ immer beibehalten - für besseres Spüren der Bewegung legen Sie die Hände auf den Beckenkamm.



1ASTE - Ausgangsstellung

Impressum :

Projekt im Zuge des Studiengangs Physiotherapie an der Fachhochschule St. Pölten im Rahmen der Lehrveranstaltung „Angewandtes Projektmanagement in Prävention und Gesundheitsförderung und Rehabilitation“ unter der Aufsicht von FH-Prof. Romana Bichler PT, MAS
Mitwirkende Studierende: Stephanie Kolm, Philipp Köcher, Magdalena Kunert, Lena Leitner, Simone Marschal

Text und Bilder © FH St.Pölten GmbH

St. Pölten University of Applied Sciences