


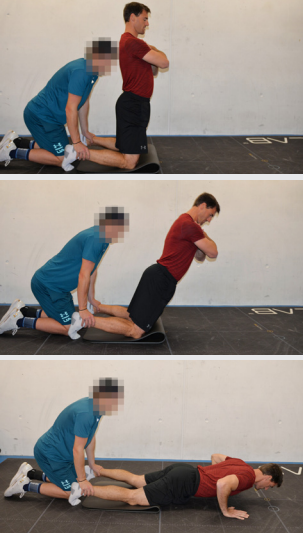

**Balgrist**





Universitätsklinik


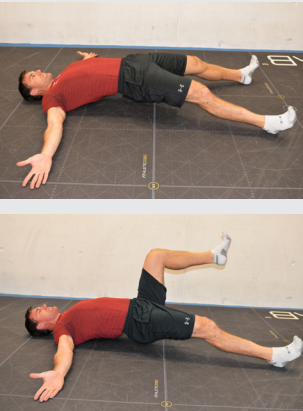
**SWISSski**

# ISPA Präventionsprogramm

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

	Statisch/ Dynamisch	Übung	Anweisung	Menge
<p><b>Hamstrings 1</b></p>	<p>Dynamisch</p>	<p><b>Dynamic Bridging</b></p> 	<p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf Rücken liegend; Kopf hat Bodenkontakt; barfuss</li> <li>• Arme in 45° vom Körper abgespreizt; Handflächen nach unten</li> <li>• Beine angewinkelt in Hüftbreiter Position</li> <li>• Fersen auf rutschender Unterlage (Tuch, Teppich, Slide, ...)</li> <li>• Becken anheben bis Schulter, Hüfte und Knie (von der Seite betrachtet) eine Linie bilden</li> <li>• Unterschenkel in 90° zum Oberschenkel ausrichten</li> <li>• Unter Beibehalten der natürlichen Position der Lendenwirbelsäule (Lordose), Rumpfmuskulatur anspannen</li> </ul> <p><b>Übungsausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Füße anwinkeln; Fersen aus Ausgangsposition vom Körper wegschieben (2 Sek)</li> <li>• Sobald komplette Körperstreckung erreicht ist, Position halten (1 Sek)</li> <li>• Beine anziehen bis wieder in Ausgangsposition (2 Sek)</li> <li>• Sobald Ausgangsposition erreicht ist, unmittelbarer Richtungswechsel und Fersen erneut vom Körper wegschieben</li> </ul> <p><b>Fokus:</b></p> <p>Während der gesamten Übung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulter-, Hüfte- und Knie bilden (von der Seite brachtet) eine Linie</li> <li>• Kein Bodenkontakt des Gesässes</li> </ul>	<p>Wiederholungen pro Serie: 8–12 Serien: 2 Serienpause: 1 Min Timing: siehe Übungsausführung</p>
<p><b>Hamstrings 2</b></p>	<p>Dynamisch</p>	<p><b>Nordic Hamstring Exercise</b></p> 	<p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In kniender Position auf Boden mit aufgestützten Füßen (Steigerung: zusätzliche Unterlage, z. B. Blackroll unter Fussgelenke); barfuss</li> <li>• Beine an den Knöcheln durch Partner fixiert</li> <li>• Schulter, Hüfte und Knie bilden (von der Seite betrachtet) eine Linie</li> <li>• Arme vor der Brust überkreuzt</li> </ul> <p><b>Übungsausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Den Körper aus Ausgangsposition kontinuierlich nach vorne neigen (3 Sek)</li> <li>• Mit beiden Beinen die Bewegung maximal bremsen</li> <li>• Bewegung fortführen bis die Position nicht mehr gehalten werden kann, mit Armen abfedern und in Ausgangsposition zurückkehren (im Idealfall: Hüftstreckung beibehalten)</li> </ul> <p><b>Fokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulter, Hüfte und Knie bilden während gesamter Übung eine Linie</li> </ul>	<p>Wiederholungen pro Serie: 3–6 Serien: 2 Serienpause: 1 Min Timing: siehe Übungsausführung</p> 

	Statisch/ Dynamisch	Übung	Anweisung	Menge
<b>Beinachse 1</b>	Dynamisch	<p><b>Single Leg Squat (rechts)</b></p> 	<p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einbeinstand rechts auf Box (Steigerung: Boden); barfuss</li> <li>• Arme auf Schulterhöhe parallel zum Boden nach vorne strecken</li> <li>• Bein gestreckt in Vorhalteposition</li> </ul> <p><b>Übungsausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Standbein beugen bis Oberseite des Oberschenkels parallel zum Boden ist (2 Sek)</li> <li>• Position halten (1 Sek)</li> <li>• Standbein dynamisch strecken bis Ausgangsposition wieder erreicht ist</li> </ul> <p><b>Fokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesässmuskulatur <b>bewusst</b> anspannen</li> <li>• Hüftachse und Beinachse bleiben stabil</li> </ul>	<p>Wiederholungen pro Serie: 6–8 Serien: 2 Serienpause: 1 Min Timing: siehe Übungsausführung</p> 
<b>Beinachse 2</b>	Dynamisch	<p><b>Single Leg Squat (links)</b></p> 	<p><b>Ausgangsposition:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einbeinstand links auf Box (Steigerung: Boden); barfuss</li> <li>• Arme auf Schulterhöhe parallel zum Boden nach vorne strecken</li> <li>• Bein gestreckt in Vorhalteposition</li> </ul> <p><b>Übungsausführung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Standbein beugen bis Oberseite des Oberschenkels parallel zum Boden ist (2 Sek)</li> <li>• Position halten (1 Sek)</li> <li>• Standbein dynamisch strecken bis Ausgangsposition wieder erreicht ist</li> </ul> <p><b>Fokus:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesässmuskulatur <b>bewusst</b> anspannen</li> <li>• Hüftachse und Beinachse bleiben stabil</li> </ul>	<p>Wiederholungen pro Serie: 6–8 Serien: 2 Serienpause: 1 Min Timing: siehe Übungsausführung</p> 

	Statisch/ Dynamisch	Übung	Anweisung	Menge
<b>Rumpf 1</b>	Statisch	<b>Dynamic Planking</b> 	<b>Ausgangsposition:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In Bauchlage Stützposition (auf Unterarmen und Zehenspitzen) einnehmen; barfuss</li> <li>• Ellbogen direkt unter der Schulter; Unterarme parallel zur Körperlängsachse ausgerichtet</li> <li>• Kopf, Schulter, Hüfte und Knie bilden (von der Seite betrachtet) eine Linie</li> <li>• Rumpf- und Gesässmuskulatur sind angespannt; leichte Spannung im Bereich der Schulterblätter</li> </ul> <b>Übungsausführung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gegengleiches Anheben von gestreckten Armen &amp; Beinen</li> <li>• Position jeweils 2 Sek halten</li> </ul> <b>Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rumpf und Hüfte bleiben stabil (Kopf, Schulter, Hüfte und Knie bilden eine Linie)</li> <li>• Natürliche Position der Lendenwirbelsäule (Lordose) wird beibehalten</li> </ul>	Wiederholungen pro Serie: 20–30 Serien: 2 Serienpause: 1 Min Timing: siehe Übungsausführung
<b>Rumpf 2</b>	Statisch	<b>Deadbug Bridging</b> 	<b>Ausgangsposition:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf Rücken liegend; Arme in 90° zum Körper; Handflächen nach oben; barfuss</li> <li>• Beine ausgestreckt und abgespreizt (Fersen und Ellbogen ca. gleich weit von der Körpermitte entfernt), Fussspitzen angezogen</li> <li>• Metapher: «Bauchnabel Richtung Kinn ziehen»</li> <li>• Spannung im Rumpf aufbauen</li> </ul> <b>Übungsausführung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Becken leicht anheben, und im Abstand von einer Faust über dem Boden halten</li> <li>• Knie wechselseitig Richtung Brust ziehen bis die Oberschenkel senkrecht zum Boden sind (2 Sek)</li> <li>• Position halten (3 Sek)</li> <li>• Bein langsam senken (2 Sek) und Fuss kontrolliert wieder absetzen</li> </ul> <b>Fokus:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rumpf und Hüfte bleiben stabil</li> <li>• Ausgangsposition der Wirbelsäule beibehalten («Bauchnabel Richtung Kinn ziehen»)</li> </ul>	Wiederholungen pro Serie: 4–6 Serien: 2 Serienpause: 30 Sek Timing: siehe Übungsausführung 