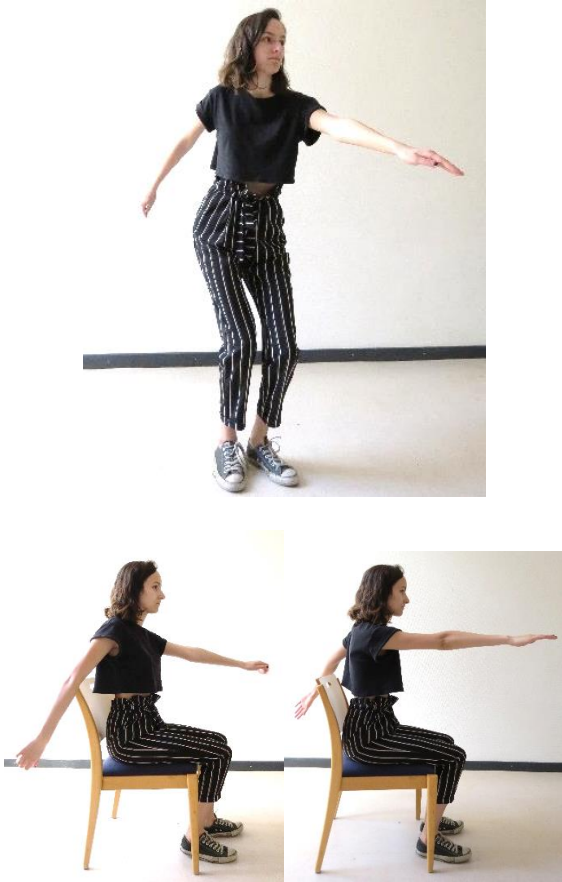






BEWARE MVP


Bei allen Übungen ist in den Gelenken eine Toleranz von $\pm 10^\circ$ akzeptabel.



Da es sich bei der Prio um eine Mindestangabe handelt ist eine Toleranz von -10° akzeptabel.



Übung	Ausgangstellung	Endstellung
Erwärmung Dauer: 1min		
Arme schwingen lassen Stand/Sitz 	Da es hier bei der Übung um das in Schwung bringen des Herz-Kreislauf-Systems geht, ist die Übungsausführung außer Acht zu lassen.	



Übung	Ausgangstellung	Endstellung
Ausdauertraining Dauer: 5min		
Dance	<p>Gestaltung nach euren Vorstellungen Winkelangaben und häufige Fehler sind hier nicht relevant</p> <p>Rhythmus und Ausdauer sind hier von Bedeutung und könnten als Feedback genutzt werden</p>	

Übung	Ausgangstellung		Endstellung	
Kraftausdauertraining Dauer pro Übung: 30 Sek (ca. 12-20 Wiederholungen) Pause zwischen den Übungen: 15 Sek (nutzen zur Demo der neuen Übung) Pause nach 3 Übungen (Satzpause): 1 min Sätze: 3				
Wechsel Lungen  Prio: Hüfte und Knie sollten mind. 45° gebeugt werden können	Vorderes Bein Hüfte: Flex = 10° - 20° IR/AR = 0° Abd/Add = 0° Knie: Flex/Ext = 0° IR/AR = 0° Arme/Hände: in den Hüften	Hinteres Bein Hüfte: Ext = 5° - 10° IR/AR = 0° Abd/Add = 0° Knie: Flex/Ext = 0° IR/AR = 0° Arme/Hände: in den Hüften	Vorderes Bein Hüfte: Flex = 45° - 90° IR/AR = 0° Abd/Add = 0° Knie: Flex = 45° - 90° IR/AR = 0° Arme/Hände: in den Hüften	Hinteres Bein Hüfte: Ext = 5° - 10° IR/AR = 0° Abd/Add = 0° Knie: Flex = 45° - 90° IR/AR = 0° Arme/Hände: in den Hüften
Seated Leg raise  Prio: Hüfte und Knie sollten mind. 45° gebeugt werden können	Hüfte: Flex = 45° - 90° IR/AR = 0° Abd/Add = 0° Knie: Flex = 45° - 90° IR/AR = 0° Arme/Hände: Auf der Matte aufgestützt		Hüfte: Flex = 45° - 90° IR/AR = 0° Abd/Add = 0° Knie: Flex = 0° bis 10° IR/AR = 0° Arme/Hände: Auf der Matte aufgestützt	

Übung	Ausgangstellung	Endstellung
Overhead press  <p>Prio: Arme sollten neben den Kopf gehoben werden können</p>	Hüfte: Flex/Ext = 0° IR/AR = 0° Abd/Add = 0° Knie: Flex/Ext = 0° IR/AR = 0° Schultergelenk: Flex/Ext = 0° IR/AR = 0° Abd = 60° - 90° Ellenbogen: Flex = 90°	Hüfte: Flex/Ext = 0° IR/AR = 0° Abd/Add = 0° Knie: Flex/Ext = 0° IR/AR = 0° Schultergelenk: Flex/Ext = 0° IR/AR = 0° Abd = 120° - 180° Ellenbogen: Flex/Ext = 0°
<p align="center">HIIT</p> <p align="center">Dauer pro Übung: 30 Sek (ca. 20-30 Wiederholungen)</p> <p align="center">Pause zwischen den Übungen: 15 Sek (nutzen zur Demo der neuen Übung)</p> <p align="center">Pause nach 3 Übungen (Satzpause): 1 min</p> <p align="center">Sätze: 3</p>		
Kniebeuge  <p>Prio: Hüfte und Knie sollten mind. 45° gebeugt werden können</p>	Hüfte: Flex/Ext = 0° AR = 30° (d.h. Füße zeigen 30° nach außen) Abd/Add = 0° Knie: Flex/Ext = 0° IR/AR = 0° Schultergelenk: Flex/Ext = 0° IR/AR = 0° Abd/Add = 0° Ellenbogen: Flex/Ext = 0°	Hüfte: Flex = 45° - 90° AR = 30° (bleibt) Abd/Add = 0° - 10° Knie: Flex = 45° - 90° IR/AR = 0° Schultergelenk: Flex = 40° - 60° IR/AR = 0° Abd/Add = 0° Ellenbogen: Flex = 45° - 90°

Übung	Ausgangstellung	Endstellung	
Mountain Climber  Prio: Hüfte sollten mind. 45° gebeugt werden können	Hüfte: Flex/Ext = 0° IR/AR = 0° Abd/Add = 0° Knie: Flex/Ext = 0° IR/AR = 0° Schultergelenk: Flex = 60° - 90 ° IR = leichte Abd = 20° - 30° Ellenbogen: Flex/Ext = 0°	Hüfte: Flex = 70° - 90° IR/AR = 0° Abd/Add = 0° Knie: Flex = 70° - 100° IR/AR = 0° Schultergelenk: Flex = 60° - 90 ° IR = leichte Abd = 20° - 30° Ellenbogen: Flex/Ext = 0°	
Vereinfachter Jumping Jack ohne Sprung  Prio: Hüfte sollten mind. 30° abduziert werden können	Hüfte: Flex = 20° - 30° IR/AR = 0° Abd/Add = 0° Knie: Flex = 20° - 40° IR/AR = 0° Schultergelenk: Flex/Ext = 0 ° IR/AR = 0° Abd/Add = 0° Ellenbogen: Flex = 90°	Hüfte: (re) Flex/Ext = 0° IR/AR = 0° Abd/Add = 30° - 50° Knie: Flex/Ext = 0° IR/AR = 0° Schultergelenk: Flex/Ext = 0 ° IR/AR = 0° Abd/Add = 60° - 90° Ellenbogen: Flex = 90°	Hüfte: (re) Flex = 20° - 30° IR/AR = 0° Abd/Add = 0° Knie: Flex = 20° - 40° IR/AR = 0° Schultergelenk: Flex/Ext = 0 ° IR/AR = 0° Abd/Add = 60° - 90° Ellenbogen: Flex = 90°

Übung	Ausgangstellung	Endstellung
Hockergymnastik Bein Dauer: 1min pro Übung Pause zwischen den Übungen: 15 Sek (nutzen zur Demo der neuen Übung) Satz: 1		
Kniehebe  <p>Prio: Hüfte und Knie sollten über 90° gebeugt werden können</p>	Hüfte: (re) Flex = 60° - 90° IR/AR = 0° Abd/Add = 0° Knie: Flex = 60° - 90° IR/AR = 0° Schultergelenk: Flex/Ext = 0° IR/AR = 0° Abd = 10° - 20° Ellenbogen: Flex = 60° - 90°	Hüfte: (li) Flex = 90° - 110° IR/AR = 0° Add = 0° - 10° Knie: Flex/Ext = 90° - 110° IR/AR = 0° Schultergelenk: (re) Flex = 20° - 50° IR/AR = 0° Add = 0° - 40° Ellenbogen: Flex = 60° bis 100°
Hockergymnastik Rumpf		
Hüfte kreisen mit Hackbewegungen  <p>Prio: SG sollten mind. 70° gebeugt werden können</p>	Hüfte: Flex = 60° - 110° (kreisend) IR/AR = 0° Abd/Add = 0°-30° Knie: Flex = 60° - 90° IR/AR = 0°-10° Schultergelenk: Flex = 70°-90° IR/AR = 0° Abd = 0°-20° Add = 0°-20° Ellenbogen: Flex = 0°	

Übung	Ausgangstellung	Endstellung
Hockergymnastik Arme		
Beidseitiges Heben der Arme  <p>Prio: SG sollten mind. 70° abduziert werden können</p>	Hüfte: Flex = 60° - 90° IR/AR = 0° Abd/Add = 0° Knie: Flex = 60° - 90° IR/AR = 0° Schultergelenk: Flex/Ext = 0 ° IR/AR = 0° Abd = 40° - 50° (Theraband soll unter Spannung sein, abhängig von Länge) Ellenbogen: Flex = 0°	Hüfte: Flex = 60° - 90° IR/AR = 0° Abd/Add = 0° Knie: Flex = 60° - 90° IR/AR = 0° Schultergelenk: Flex/Ext = 0 ° IR/AR = 0° Abd = 70° - 90° Ellenbogen: Flex = 0°
Cool Down Dauer: 1min		
Atemgymnastik mit Dehnungen Sitz/Stand 	Hüfte (beide): Flex = Stand: 0° Sitz: 60° - 90° AR = 30° Abd = 30° Knie (beide): Flex = 10° - 20° AR = 10° Schultergelenke: Flex/Ext = 0 ° IR/AR = 0° Abd = 90° Ellenbogen (Re): Flex = 0° Ellenbogen (Li): Flex = 140°-150°	Hüfte (beide): Flex = Stand: 0° Sitz: 60° - 90° AR = 30° Abd = 30° Knie (beide): Flex = 10° - 20° AR = 10° Schultergelenke: Flex/Ext = 0 ° IR/AR = 0° Abd = 90° Ellenbogen (Re): Flex = 140°-150 Ellenbogen (Li): Flex = 0°

MVP 2.0_Übungen

Legende:

Flex	Flexion
Ext	Extension
Abd	Abduktion
Add	Adduktion
IR	Innenrotation
AR	Außenrotation
DE	Dorsalextension
PF	Plantarflexion
Re	rechts
Li	links