



## REHASPORT ÜBUNGEN WOCHE 1

### Sicherheitshinweise:

- Achte darauf, dass genügend freier Platz um Dich herum ist
- Stelle sicher, dass du ungestört üben kannst
- Führe die Übungen nur im schmerzfreien Bereich
- Achte darauf, dass du ein subjektives Wohlbefinden dabei hast
- Bei Fragen dazu, wende Dich gerne an uns per E-Mail oder Telefon

### Aufwärmen

- 5-10min Cardio
  - Auf der Stelle gehen/laufen
  - Auf eine kleine Erhöhung (z.B. auch Kissen) hoch und wieder runter steigen
  - Kleine Sprünge (Hampelmann, Wechselsprünge) mit einbauen
- Mobilität
  - Kopf von einer Seite zur anderen Seite drehen
  - Beide Arme kreisen zeitgleich vorwärts/rückwärts
  - Kreisen mit Hüfte/Becken (beide Beine bleiben fest auf dem Boden stehen)
  - Ein Bein schwingt lang vor und zurück (anderes Bein steht stabil auf dem Boden)
  - Fußgelenkkreisen (1 Bein vom Boden abheben, anderes Bein steht stabil auf dem Boden)
  - Katze und Kuh 10x im Wechsel



Kraftzirkel → 2-4 Durchgänge jede Übung 40sec Belastung und 20sec Pause

- Ausfallschritte
  - Ausgangsposition: hüftbreiter, aufrechter Stand
  - Übung: steige mit einem Bein zurück, bis das hintere Knie fast den Boden berührt, in beiden Knien soll dabei ein 90° Winkel entstehen → steige dann mit dem Bein wieder nach vorne in die Ausgangsposition
  - Abwechselnd die Beine
  - Alternative: Du Startest in der tiefen Position und drückst dich nur nach oben, beide Füße bleiben die ganze Zeit am Boden.



- Superman
  - Ausgangsposition: 4-Füßer-Stand → Hände direkt unter den Schultern; Knie direkt unter den Hüften, Fußspitzen aufgestellt
  - Übung: diagonal 1 Bein und 1 Arm abheben, nach hinten/vorne ausstrecken und im Anschluss Ellbogen und Knie in der Körpermitte zusammenführen
  - Bleibe bis zur Hälfte der Zeit auf einer Seite, dann Wechsel



- Unterarmstütz
  - Ausgangsposition: Unterarme auf dem Boden abstützen, Ellbogen sind unter den Schultern, Arme schulterbreit auseinander; Fußballen hinten aufstellen
  - Übung: Drück Dich hoch, sodass nur noch deine Unterarme und deine Fußballen den Boden berühren → Achte darauf, dass dein Körper eine gerade Linie (inkl. Kopf) bildet
  - ATMUNG!!!





# TV BAD TÖLZ 1866 SPORT ERLEBEN.

- Schulterbrücke
  - Ausgangsposition: Rückenlage, Füße hüftbreit aufstellt, Arme liegen neben dem Körper auf dem Boden
  - Übung: Baue Stabilität in deinem Rumpf auf und hebe das Becken bis zu den Schulterblättern vom Boden ab → Knie bis Schultern bilden eine gerade Linie → oben kurz halten → dann wieder langsam nach unten absenken



- Schwimmer
  - Ausgangsposition: Bauchlage → Arme und Beine sind ausgestreckt
  - Übungen: Spannung im ganzen Körper und hebe Arme und Beine gestreckt vom Boden ab → Kopf mit abheben, allerdings bleibt der Blick nach unten gerichtet
  - ATMUNG!!!



- Bauchstabi
  - Ausgangsposition: Rückenlage → Beine vom Boden abheben, in Knie und Hüfte befindet sich ein 90° Winkel; Hände auf Knie legen
  - Übung: Baue Spannung zwischen Oberschenkeln und Armen auf; optional Kopf mit abheben (Knie ziehen zum Kopf, Hände drücken die Knie nach hinten weg)
  - Auch diagonal möglich: linke Hand drückt auf rechts Knie und rechte Hand drückt auf linkes Knie (→schräge Rumpfmuskulatur)
  - ATMUNG!!!



## Abschluss

- Tennis-/Golf-/Faszienball den Bereich des oberen Rückens und der Schulter an der Wand ausrollen → 5 min
- Dehnübung: 1 bekannte Dehnübung deiner Wahl → 120sec halten
- Koordinationsübung → bei einer Hand zeigt der Daumen nach oben, bei der anderen Hand der Zeigefinger nach vorne → SCHNELL WECHSELN (Übung ist bereits bekannt ☺)
- Trinke ein großes Glas Wasser

Viel Spaß!