



## Rehasport Übungen Woche 2

### 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

- Herz-/Kreislaufsystem (5min)
  - Gehen 1 min
  - Gehen mit Kniehub 1 min
  - Gehen mit Anfersen 1 min
  - Gehen mit Armkreisen abwechselnd vorwärts und rückwärts 1 min
  - 2 Schritte auf der Ferse, 2 Schritte auf den Fußballen abwechselnd 1 min

➔ Auf der Stelle oder in Fortbewegung möglich
- Mobilität
  - Oberkörper drehen (Arme schwingen mit; Beine bleiben stabil auf dem Boden stehen)
  - 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)
  - Fußgelenkkreisen (1 Bein vom Boden abheben, anderes Bein steht stabil auf dem Boden)
  - Schultermobilität mit Handtuch 10x





- Katze und Kuh 10x im Wechsel



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

- Kniebeugen (mit Stuhl als Hilfsmittel)
  - Ausgangsposition: hüftbreiter, aufrechter Stand; Stuhl steht hinter Dir
  - Übung: senke dein Gesäß nach hinten und unten ab, bis es den Stuhl kurz **berührt** (→ achte darauf, dass dein Körperschwerpunkt dabei über den Fersen ist und du deinen Oberkörper nur etwas nach vorne senkst)



- Latzug mit Handtuch
  - Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, Knie sind leicht gebeugt, Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt, Körperschwerpunkt über den Fersen, Arme gestreckt in Verlängerung von eurem Oberkörper
  - Übung: beide Arme gleichzeitig nach hinten und unten führen, das Handtuch bleibt dabei zwischen den Händen unter Spannung und wird hinter den Kopf geführt





# TV BAD TÖLZ 1866 SPORT ERLEBEN.

- Krabbeln (leichtere Variante: Krabbelausgangsposition halten)
  - Ausgangsposition: 4-Füßer-Stand; Hände unter den Schultern aufgestellt, Knie unter den Hüften positioniert, Fußballen sind aufgestellt
  - Übung: Baue Körperspannung auf und hebe die Knie vom Boden ab; Hebe nun diagonal Hand und Fuß vom Boden und gehe in Krabbelbewegung 2-4 Schritte vorwärts und danach wieder rückwärts
  - Achte darauf, dass dein Oberkörper ganz stabil und ruhig bleibt





# TV BAD TÖLZ 1866 SPORT ERLEBEN.

- Beinachse
  - Ausgangsposition: stelle Dich auf ein Bein und hebe das andere Bein vom Boden ab; das Kniegelenk des Standbeins ist leicht gebeugt
  - Übung: berühre nun mit dem angehobenen Fuß den Boden zunächst die weitest gelegene Position, welche Dir nach hinten möglich ist, im Anschluss daran zur Seite und nach vorne
    - bei der Hälfte der Zeit: Seite wechseln



- Schwimmer mit Handtuch
  - 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
  - Führe nun mit stetiger Spannung im Handtuch die Arme zurück und das Handtuch hinter deinen Kopf und wieder in die Ausgangsposition zurück
  - **ATMUNG!!!**





# TV BAD TÖLZ 1866 SPORT ERLEBEN.

- Bauchstabi → Abwechselnd ein Bein zum Boden führen
  - Ausgangsposition: Rückenlage → Beine vom Boden abheben, in Knie und Hüfte befindet sich ein 90° Winkel; Hände befinden sich auf der Matte neben dem Körper
  - Übung: Führe abwechselnd ein Bein Richtung Boden runter; versuch dabei die Spannung im Rumpf zu halten



## Abschluss

- Tennis-/Golf-/Faszienball den Bereich des oberen Rückens und der Schulter an der Wand ausrollen → 5 min
- Dehnübung: Oberschenkel Rückseite mit Handtuch → pro Bein 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 😊