



Rehasport Übungen Woche 3

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 (15min)
 - Im Freien zügiges Tempo Gehen/Walken (15min)
- Mobilität
 - Gelenke von oben nach unten bewegen
 - Halswirbelsäule → Kopf vorsichtig drehen und zur Seite neigen
 - Schultergelenke → Arme kreisen (vorwärts/rückwärts)
 - Handgelenke → kreisen
 - Wirbelsäule → auf- und abrollen (im Stand nach vorne und unten ab- und wieder aufrollen)
 - Hüftgelenke → jeweils 1 Bein vor und zurück schwingen (auch links/rechts schwingen, wenn möglich)
 - Sprung-/Fußgelenke → kreisen

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

Hilfsmittel: Stab

- Kniebeuge statisch mit Armbewegungen
 - Ausgangsposition: schulterbreiter, aufrechter Stand
 - Übung: senke dein Gesäß nach hinten und unten ab, bis du in einer Kniebeuge-Endposition bist → halte diese Position und führe nun deine Arm (mit dem Stab haltend) gestreckt nach oben und unten (→ achte darauf, dass dein Körperschwerpunkt dabei über den Fersen ist und du deinen Oberkörper nur etwas nach vorne senkst)





TV BAD TÖLZ 1866 SPORT ERLEBEN.

- Rückenstrecker

- Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, Knie sind leicht gebeugt
- Halte den Stab mit beiden Armen an deine Wirbelsäule (eine Hand greift von oben an den Stab, die andere Hand von unten)
 - Mindestens 3 Punkte berühren den Stab: Kopf, zwischen den Schulterblättern und das Kreuzbein/Steißbein
- Übung: Kippe nun deinen Oberkörper bis in die Waagerechte nach vorne und berühre währenddessen mit den besagten drei Punkten den Stab → richte Dich im Anschluss wieder bis zu einer aufrechten Körperposition auf



- Bauchstabilisation

- Ausgangsposition: Rückenlage; beide Beine sind vom Boden in einer 90°-Position in Knie- und Hüftgelenk abgehoben; die Arme liegend (mit dem Stab haltend) gestreckt hinter dem Kopf
- Übung: Baue Spannung im Rumpf auf und berühre mit dem Stab ein Schienbein/Fuß; abwechselnd rechtes und linkes Bein strecken; nach jeder Berührung wieder vollständig in die Ausgangsposition zurück gehen; hebe dabei auch gerne deinen Kopf und den Schultergürtel vom Boden ab
- Achte darauf, dass du beim Hochgehen ausatmest





- Wirbelsäulenrotation im Ausfallschritt
 - Ausgangsposition: Ausfallschritt (Beine Fußspitzen zeigen nach vorne; Beine haben einen hüftbreiten Abstand); das hintere Knie berührt fast den Boden; das vordere Knie ist über dem Mittelfuß/Ferse; die Hände halten den Stab und der Stab liegt auf den Schultern auf
 - Übung: bleibe in der Position des Ausfallschritts und drehe nun deinen Oberkörper abwechselnd nach rechts und links
 - Achtung: Nur drehen → Nicht kippen oder neigen
 - Einfachere Variante: bleibe im hohen Ausfallschritt, ohne die Knie zu beugen → bei der Hälfte der Zeit: Ausfallschrittposition Seite wechseln



- Einbeiniger Latzug
 - Ausgangsposition: Einbeinstand, das andere Bein nach vorne vom Boden abheben; Hände halten den Stab gestreckt über Kopf nach oben
 - Übungen: der Stab wird hinter den Kopf und anschließend wieder zurück in die Ausgangsposition geführt
 - Bei der Hälfte der Zeit: Fuß wechseln





TV BAD TÖLZ 1866 SPORT ERLEBEN.

- Stabbalance
 - Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand, eine Arm anwinkeln, Handfläche zeigt nach oben
 - Übung: Versuche nun den Stab auf der offenen Handfläche zu balancieren → auch Schritte nach vorne/zur Seite/nach hinten sind erlaubt → wie lange schaffst du es, den Stab auf der Hand zu balancieren? Gibt es Unterschiede zwischen rechter und linker Hand? 😊
 - Ohne Zeitangabe



Abschluss

- Tennis-/Golf-/Faszienball: Rolle Deine Fußsohle aus → 5 min
- Dehnübung: Hüftbeuger → pro Bein 120sec halten



- Trinke ein großes Glas Wasser

VIEL SPAß 😊