

## Rehasport Übungen Woche 5

### Sicherheitshinweise:

- Achte darauf, dass genügend freier Platz um Dich herum ist
- Stelle sicher, dass du ungestört üben kannst
- Führe die Übungen nur im schmerzfreen 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: Kissen

- Kniebeuge auf instabiler Unterlage
  - Ausgangsposition: schulterbreiter, aufrechter Stand auf dem Kissen
  - Übung: senke dein Gesäß nach hinten und unten ab, bis du in einer Kniebeuge-Endposition bist und richte Dich im Anschluss wieder auf → achte darauf, dass dein Körperschwerpunkt dabei über den Fersen ist und du deinen Oberkörper nur etwas nach vorne senkst



- Rücken
  - Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand auf dem Kissen, Knie sind gebeugt, Oberkörper ist nach vorne geneigt
  - Übung: Führe die Arme gestreckt nach vorne, von dort aus wandern 1 Arm nach oben Richtung Decke, der andere Arm nach hinten Richtung Oberschenkel → in der Endposition angekommen wechseln die Arme ihre Bewegungsrichtung



- Beinachse
  - Ausgangsposition: Hüftbreiter Stand mit beiden Füßen auf dem Kissen
  - Übung: Baue Spannung am Körper auf und heben ein Bein vom Kissen ab → führe das Bein soweit nach vorne oben, bis du mit beiden Händen dein Knie berühren kannst, dann führe das Bein wieder kontrolliert zurück auf das Kissen und wechsele die Seite



- Schwebesitz auf dem Kissen
  - Ausgangsposition: Setze dich in einer aufrechten Position auf das Kissen und stelle beide Fußsohlen mit angewinkelten Knien auf dem Boden ab; strecke deine Arme nach vorne aus
  - Übung: baue Spannung v.a. im Rumpf auf und versuche beide Beine vom Boden zu lösen und den Schwebesitz zu halten
  - Variante: Bewege in dieser Position deinen Oberkörper leicht nach links und rechts
  - **ATMUNG!!**



- Unterarmstütz mit instabiler Unterlage
  - Ausgangsposition: Unterarme sind schulterbreit auf dem Kissen aufgelegt, Fußballen auf dem Boden aufstellen
  - Übungen: hebe Dich in den Unterarmstütz hoch und halte diese Position
    - **ATMUNG**



- Seitliche Lage mit Beinabduktion
  - Ausgangsposition: lege Dich in Seitlage auf den Boden, das Kissen ist unter deinem Becken, der untere Arm ist nach hinten lang auf dem Boden ausgestreckt, der obere Arm stützt sich vor deinem Oberkörper auf dem Boden ab
  - Übung: hebe beide Beine vom Boden ab → das obere Bein geht gestreckt ein Stück nach oben und wieder zurück zum anderen Bein
    - Achte darauf, dass dein Becken nicht nach hinten kippt und dass beide Beine direkt übereinander sind



## Abschluss

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



- Trinke ein großes Glas Wasser

VIEL SPAß 😊