



## 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 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
    - Katze & Kuh im Wechsel



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

- Waden heben
  - Ausgangsposition: schulterbreiter, aufrechter Stand
  - Übung: drücke Dich mithilfe deiner Wadenmuskulatur auf die Fußballen hoch und senke deine Fersen anschließend wieder langsam Richtung Boden ab



# TV BAD TÖLZ 1866 SPORT ERLEBEN.

→ achte darauf, dass deine Sprunggelenke dabei gerade bleiben



- Superman

- Ausgangsposition: Stabiler Stand auf einem Bein; Knie ist leicht gebeugt; die Hände berühren das Knie des angehobenen Beins
- Übung: Führe die Arme gestreckt nach vorne und zeitgleich das Bein nach hinten; dabei bringst du auch deine Wirbelsäule in eine gerade Position  
→ bei der Hälfte der Zeit: Beinwechsel



- Seitstütz

- Ausgangsposition: lege Dich seitlich auf die Matte und stütze deinen Ellbogen unter die Schulter; die Füße werden voreinander positioniert (das obere Bein ist vor dem anderen Bein)
- Übung: hebe dein Becken vom Boden ab, sodass du Dich auf deinem Unterarm und deine Füße stützt; halte diese Position
  - Dein Becken bleibt gerade und kippt nicht nach hinten weg
  - ATMUNG





# TV BAD TÖLZ 1866 SPORT ERLEBEN.

- Rückenstrecker
  - Ausgangsposition: lege dich auf den Bauch und strecke Arme und Beine weit nach vorne bzw. hinten ab; Blick ist auf die Matte gerichtet
  - Übung: baue Spannung v.a. im Rumpf auf; hebe Arme und Beine vom Boden ab und bringe sie diagonal und wechselseitig nach oben und unten
    - Kleine und möglichst schnelle Bewegungen



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



- Liegestütze aus erhöhter Position
  - Ausgangsposition: setze deine Hände schulterbreit auf eine Erhöhung (Stuhl, Wand, Tisch); Füße werden hüftbreit etwas von der Erhöhung weggestellt, sodass sich der Körper in einer Schräglage befindet → Körperspannung
  - Übung: beuge nun deine Ellbogen nah am Körper, sodass sich dein gesamter Körper der Erhöhung nähert, schiebe deinen Kopf gefühlt dabei sehr weit nach vorne; anschließend drückst du Dich wieder in die Ausgangsposition hoch

- Achte darauf, dass du deine Körperspannung während der kompletten Übung aufrecht hältst



## Abschluss

- Tennis-/Golf-/Faszienball: Rolle Deine Fußsohle aus → 5 min
- Dehnübung: Oberkörper seitlich → pro Seite 60sec halten



- Trinke ein großes Glas Wasser

VIEL SPAß 😊