

Reha-Übungsprogramm Woche 6 / Teil 1

Mögliche Trainingsgeräte: Gürtel, Seil oder dicke Kordel, schweres Buch, Stuhl.

1. Mobilisation der Nervenbahnen für die Schulter- und Handmuskulatur

Übung 1 Der Lassowurf

Gürtel o. ä. in die Hand nehmen und über dem Kopf Kreise beschreiben, dann den Arm nach vorne schleudern wie bei einem Lassowurf. Hinweis: Den Arm in beide Richtungen drehen. Auch problemlos ohne Gürtel möglich.



Übung 2 Die Z-Peitsche

Gürtel o. ä. in die Hand nehmen und damit von oben nach unten und umgekehrt ein Z beschreiben.

Wiederholungen: Jede Seite 3x je 20-30 Sek. Armwechsel. nach jedem Durchgang, keine Pause.



2. Verbesserung des Gleichgewichts

Auf der Stelle 10 schnelle Schritte mit dynamischen Armbewegungen durchführen. Mit dem zehnten Schritt das Bein anheben, gleichzeitig die Augen schließen und **5 Sek.** mit geschlossenen Augen ruhig auf einem Bein stehen bleiben, dann erneut wieder 10 Schritte auf der Stelle.
Wiederholungen: 4 Durchgänge je 30 Sek. Pause: 30 Sek. nach jedem Durchgang.



Startposition



Endposition

3. Kräftigung und Mobilisation der Kniegelenksmuskulatur

Übung 1

Sitz auf einem Stuhl, die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Ein dickes Buch zwischen die Füße klemmen. Das Buch anheben und die Beine dann maximal strecken. Diese Position **5 Sek.** halten, dann wieder zurück in die Ausgangsposition begeben.

Beachten: Der Rücken bleibt dabei gerade, keine Rücklage.

Wiederholungen: 3 Durchgänge, je 30 Sek. Pause zwischen den Durchgängen 30 Sek.

Übung 2

Sitz auf einem Stuhl, die Beine kreuzen, die Füße bleiben auf dem Boden. Die Arme vor der Brust verschränken. Die Unterschenkel und Knie fest zusammendrücken und diese Spannung **10 Sek.** halten. Beachten: Keine Pressatmung, ruhig weiter atmen.

Wiederholungen: Jede Seite 2 Durchgänge je 5-7x. Pause zwischen den Durchgängen 30 Sek.

Übung I



Übung II



4. Dehnen und Lockerung der tiefen Gesäßmuskulatur

Sitz auf einem Stuhl. Den Knöchel des rechten Beines auf den linken Oberschenkel legen. Das linke Bein ist dabei ca. 90° gebeugt. Die rechte Hand hält oder drückt das rechte Knie sanft nach unten, während die linke Hand die Ferse sanft nach oben schiebt. Der Rücken bleibt dabei gerade und die Wirbelsäule gestreckt. Diese Position **30 Sek.** halten. Zur Steigerung der Dehnung kann man mit dem linken Bein auf die Zehenspitzen gehen. Wiederholungen: Jedes Bein 3x, keine Pause, Beinwechsel nach jedem Durchgang.

Viel Spaß mit den Übungen!



Startposition



Endposition