

**Reha - Übungsprogramm Woche 2**  
**Hilfsmittel: Keine**

**1. *Schultermuskulatur / Nervenmobilisation***

Die Hände zusammenführen - nur Daumen und Zeigefinger berühren sich - dann mit den Händen über dem Kopf einen Kreis malen (vorwärts und rückwärts).

Wiederholungen / Dauer: 3 x 30 Sekunden. Pause zwischen den Sätzen: 30 Sek.



Ausgangsposition



Endposition



Kreise



2. **Tandemstand, d.h. einen Fuß direkt vor den anderen stellen, so dass die Ferse des vorderen Fußes, die Fußspitze des hinteren Fußes berührt. Diese Position mit Unterstützung der Arme gut ausbalancieren und dann langsam im Wechsel das Gewicht auf den vorderen bzw. hinteren Fuß verlagern.**

Wiederholungen / Dauer: 4 x 30 Sek., nach jedem Satz die Position der Füße wechseln. Pause zwischen den Sätzen: 30 Sek.

**Höhere Anforderungen an das Gleichgewichtsgefühl:** Die Hände in die Hüften stemmen.



Ausgangsposition



Endposition



### 3. Kräftigung der Bein-, Gesäß-, Rücken - und Schultermuskulatur

#### **Übung 1**

**Squats (Kniebeugen).** Hüftbreiter Stand ohne Schuhe, Fußsohle „3 Punktbelastung“ (Ferse, Großzehballen und Kleinzehballen sind aufgesetzt). Oberkörper ist aufgerichtet, Doppelkinn bilden, Bauchnabel einziehen, die Schienbeine senkrecht halten, die Knie befinden sich über dem Spann (keine O- bzw. X-Beinstellung). Das Gesäß nach hinten schieben, als ob man sich absetzen möchte, die Arme gehen gestreckt nach vorne. Diese Position 5 Sek. halten, dann wieder zurück in die Ausgangsposition gehen.

**Beachten:** Nur so tief gehen, dass **keine** Knieschmerzen entstehen, die Knie bleiben hinter den Fußspitzen, **kein** Hohlkreuz bilden.

#### **Übung 2**

Wem diese Übung zu einfach ist, der bleibt 5 Sek. in der Kniebeuge und baut zusätzlich noch schnelle abrupte Hackbewegungen mit den gestreckten Armen ein.

Wiederholungen: 3 Sätze je 15x. Pause zwischen den Sätzen: 1 Minute.



Ausgangsposition



Endposition



Variation



#### **4. Kräftigung der Bauchmuskulatur**

**Fersendips.** Rückenlage, die Arme liegen gestreckt neben dem Körper, Handrücken auf dem Boden. Das Becken **neutral** halten, d.h. Bauchnabel ist eingezogen, die Muskulatur des Beckenbodens muss jetzt arbeiten. Beide Beine anheben, Knie - und Hüftwinkel  $90^\circ$ , dann so langsam wie möglich im Wechsel ein Bein gebeugt absetzen, mit der Ferse kurz den Boden berühren und wieder zurückführen in die Ausgangsposition ( $90^\circ$  Hüftwinkel).



Ausgangsposition



Endposition



Endposition

