

Reha-Übungsprogramm Woche 4 / Teil 1

Mögliche Trainingsgeräte: Kissen, Besenstil

**1. Mobilisation der Schultermuskulatur / Nervenmobilisation**

**Y, T, ,W, L - Übung**

Hüftbreiter Stand, die Beine sind leicht gebeugt, die Arme sind gestreckt vor dem Körper, dann folgende Positionen einnehmen:

**Y-Haltung** = Die Arme schräg nach oben nehmen, Handteller zueinander, ein **Y** bilden.

**T-Haltung** = Arme senken - parallel zum Boden - und gestreckt zur Seite führen, ein **T** bilden. Die Handteller zeigen dabei zur Decke, die Schultern werden **nicht** hochgezogen.

**W-Haltung** = Die Arme beugen - Ellenbogenwinkel ca. 90° - die Handteller zeigen seitlich zum Kopf, die Schulterblätter werden zur Wirbelsäule gezogen, ein **W** bilden.

**L-Haltung**= Den linken Arm 90° beugen, Fingerspitzen zeigen zur Decke, der Handteller zeigt zum Körper. Den rechten Arm vor dem Körper ebenfalls beugen wobei der Unterarm parallel zum Boden zeigt. Mit den Fingerspitzen den Ellenbogen des linken Armes berühren und einen rechten Winkel bilden, wobei der Handteller dabei zum Boden zeigt, ein **L** bilden.

**Hinweis:** Langsam und sorgfältig die „Buchstabenpositionen“ einnehmen und jeweils 3 Sek. halten. Der Kopf / Rumpf wird bei der Buchstabenbildung **Y, T, W** einbezogen

Wiederholungen / Dauer: 3 x 1 Minute. Pause zwischen den Durchgängen:30Sek.



Y



T



W



L



## 2. Kräftigung der Schulter - Rumpf - und Rückenmuskulatur

### Übung 1

**Vierfüßlerstand** auf einem Teppich, die Hände sind unter den Schultern, die Fußballen sind aufgesetzt. Vorstellen, dass das Gesäß und der Kopf auseinandergezogen werden. Der Nacken bleibt lang, der Kopf wird parallel zum Boden gehalten. Bauchnabel einziehen, die Gesäßmuskulatur anspannen und mit der Ausatmung ein Bein - in der Verlängerung des Rückens und parallel zum Boden - in die Streckung bringen und 10 Sek. halten, dann Beinwechsel.

Das Bein, die Hüfte und der Kopf bilden eine Linie.

**Hinweis:** Zur Kontrolle kann ein Besenstil - Kopf bis Gesäß - gelegt werden.

### Übung 2

**Ausgangsposition wie oben.** Wenn dieser Stand sicher ist, dann **zusätzlich** den diagonalen Arm nach vorne strecken. Diese Position 10 Sek. halten, dann Arm - und Beinwechsel.

**Hinweis:** Bei Knieschmerzen ein Kissen unter das Knie legen.

**Wiederholungen:** 3 Durchgänge je 1 Minute, Pause: 30 Sek.



Startposition



Endposition



Hinweis



Variation



### 3. Kräftigung der Abduktoren (Beinabspreiz-Muskulatur)

Seitlage auf einem Teppich, der untere Arm ist gestreckt in der Verlängerung der Schulter, der Handteller liegt auf dem Boden, der Kopf liegt auf der Schulter. Das obere Bein anspannen, die Zehen zum Schienbein ziehen, der Fuß wird parallel zum Boden gehalten.

Das obere Bein 10x langsam und gleichmäßig heben und senken, wobei das Bein in der Abwärtsbewegung nicht abgelegt wird, dann Seitenwechsel.

Wiederholungen: 3 Durchgänge. Pause: 1 Minute.

**Gutes Gelingen!**



Startposition



Endposition

