

Reha-Übungsprogramm Woche 6 / Teil 2

Mögliche Trainingsgeräte: Stuhl mit Lehne, Uhr mit Sekundenzeiger

1. Mobilisation der Nervenbahnen für die Schulter- und Handmuskulatur

Übung 1 Haare waschen

Mit einer Hand - von der Schädeldecke beginnend - in kreisförmigen Bewegungen bis nach hinten unten (lange Haare) die Hand bewegen und wieder zurück nach oben, dann Armwechsel.



Startposition



Endposition

Übung 2 Den Körper abklatschen

Die Beine leicht gebeugt halten, dann mit den flachen Handtellern - von den Oberschenkeln ausgehend bis zum Oberkörper incl. der Oberkörperseiten - den Körper abklatschen.

Die Handgelenke bleiben dabei locker.

Wiederholungen: 2 Durchgänge je 30 Sek.



Startposition



Endposition

2. Kräftigung der Bein - und Gesäßmuskulatur, Verbesserung der Koordination)

Übung 1 (Testverfahren)

Sitz auf einem Stuhl mit Armlehnen. Den Rücken dabei anlehnen, die Füße stehen hüftbreit auf dem Boden. Die Arme sind vor der Brust gekreuzt. Aus dieser Position **5x** aufstehen und wieder hinsetzen. In der Standposition soll der Körper aufrecht stehen, in der Sitzposition soll der Rücken die Rückenlehne berühren. Die Armlehnen sollen nicht benutzt werden, die Arme bleiben vor der Brust verschränkt.

Bewertung: Die 5 Wiederholungen sollten **max. 15 Sek.** dauern, dann liegt hier in diesem Bereich **keine** Funktionseinschränkung vor. Wird diese Zeit überschritten oder werden die Armlehnen benutzt, ist dies ein Hinweis auf eine Funktionseinschränkung.



Startposition



Endposition

Übung 2

Wie Übung 1, nur jetzt nicht als Test, sondern als Training durchführen, d. h. 3 Durchgänge in eurem Tempo, je 15 Wiederholungen, die Pause zwischen den Durchgängen beträgt 30 Sek.

3. Kräftigung der hinteren Oberarmmuskulatur

Aufrechter Sitz auf die Vorderseite eines Stuhls mit Armlehnen (**Sicherheit: Der Stuhl darf nicht wegrutschen**). Die Armlehnen so anfassen, dass sich die Hände direkt neben dem Rumpf befinden. Die Beine sind leicht gebeugt nach vorne gestreckt.

Langsam mit der Kraft aus den Armen - nicht aus den Beinen - den Körper nach oben stemmen bis die Arme gestreckt sind. Dann den Körper langsam wieder senken und in die Ausgangsposition begeben. 3 Sek. Pause, dann erneuter Start. Wiederholungen: 3 Durchgänge je 10 - 15 x. Pause nach jedem Durchgang 30 Sek



Startposition



Endposition

4. Verbesserung des Gleichgewichts und der Koordination

Hüftbreiter Stand. Den linken Arm und das rechte Bein anheben. Mit dem linken Arm neben dem Körper Kreise beschreiben, gleichzeitig mit dem rechten Bein Radfahren.

Nach 15 Sek. Arm- und Beinwechsel, keine Pause.

Wiederholungen: 3 Durchgänge je 1 Minute. Pause zwischen den Durchgängen 30 Sek.



Startposition



Endposition