

Reha - Übungsprogramm Woche 2 / Teil 2

Hilfsmittel: Diverse Alltags - und Haushaltsgegenstände wie z. B. Sockenknäuel, Kochlöffel, kleines Kissen, Tennisball, Igelball, Knirps, kleine Plastikflaschen mit Wasser gefüllt / 0.5 l.

1. Schultermuskulatur / Nervenmobilisation

Die Handflächen wie zum Gebet aneinanderlegen, die Ellenbogen dabei hochziehen -etwa parallel zum Boden - dann die Arme so weit wie möglich nach links / rechts schieben.

Beachten: Die Schultern bleiben dabei unten!

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



Startposition



Endposition

2. Verbesserung des Gleichgewichts

Einen leichten Gegenstand aus dem Alltag / Haushalt (s. oben) in eine Hand nehmen.

Hüftbreit stehen. Langsam das Gewicht auf **ein Bein** verlagern (Einbeinstand) und **15 Sek.** den Gegenstand nach oben und von links nach rechts und umgekehrt werfen. Eine Hand wirft, die andere Hand fängt. Nach **15 Sek.** immer Beinwechsel.

Nach **2 Durchgängen (30 Sek.)** 1 Minute Pause einlegen. Nach der Pause ruhig auch einen anderen Gegenstand zum werfen / fangen benutzen.

Wiederholungen / Dauer: 6 Durchgänge je 15 Sek.



Startposition



Endposition



Startposition



Endposition



3. **Kräftigung der Bein-, Gesäß-, Rücken - und Schultermuskulatur**
Squats (Kniebeugen). Hüftbreiter Stand ohne Schuhe, Fußsohle „3 Punktbelastung“ (Ferse, Großzehballen und Kleinzehballen sind aufgesetzt). Der 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, jede Hand hält eine kleine mit Wasser gefüllte Plastikflasche. Diese Position **5 Sek.** halten und dabei schnelle abrupte Hackbewegungen mit den gestreckten Armen durchführen, 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.
Wiederholungen / Dauer: 3 Durchgänge je 10 - 15 Wiederholungen. Pause zwischen den Durchgängen: 1 Minute.



Startposition



Endposition



4. Kräftigung der Bauchmuskulatur

Crunches. Rückenlage, die Arme sind vor dem Brustkorb verschränkt. Beide Beine beugen, der Kniewinkel beträgt ca. 90°, die Fußsohlen sind aufgesetzt. Das Becken **neutral** halten, d.h. Bauchnabel ist eingezogen, Rumpfspannung.

Beachten: Kein Hohlkreuz und auch die LWS nicht auf den Boden pressen.

Mit der Ausatmung den Oberkörper leicht abheben - die Lordose flacht dabei etwas ab - und diese Position 3 Sek. halten, dann zurück in die Ausgangsposition gehen.

Hinweis: Langsam und ruhig atmen, keine Pressatmung! Ausatmen immer wenn es anstrengend wird (Belastungsphase).

Wiederholungen / Dauer: 3 Durchgänge je 10 Wiederholungen. Pause zwischen den Durchgängen: 1 Minute.



Startposition



Endposition

