

## Reha-Übungsprogramm Woche 4 / Teil 2

Mögliche Trainingsgeräte: Keine

### 1. Mobilisation der Schultermuskulatur / des Medianus Nervs

Die gestreckten Arme zur Seite bringen, etwa parallel zum Boden - die Schultern bleiben dabei unten, die Schulterblätter werden zur Wirbelsäule gezogen.

Eine Hand ist geöffnet, der Handteller zeigt zur Decke, die Finger sind leicht gespreizt. Die andere Hand ist zur Faust geballt, der Fastrücken zeigt nach oben. Die gestreckten Arme langsam drehen und dabei jedes Mal die Handhaltung verändern. Die Endposition 2 Sek. halten dann Wechsel.

**Beachten:** Den Kopf, die Blickrichtung immer zur offenen Hand drehen.

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



## 2. Kräftigung der unteren Rücken-, Gesäß - und Beinmuskulatur

### Übung 1

**Brücke. Rückenlage.** Die Arme liegen entspannt neben dem Körper (Handteller auf dem Boden). Die Füße sind hüftbreit aufgestellt, die Lendenwirbelsäule bleibt leicht gekrümmt (physiologische Lordose), die Schultern sind entspannt.

Mit der Ausatmung - Bauchnabel dabei einziehen - **langsam** das Becken anheben (die Lordose flacht dabei ab) bis der Oberkörper und die Oberschenkel eine Linie bilden.

Diese Position 10 Sek. halten und dann mit der nächsten Ausatmung **langsam** wieder zurück in die Ausgangsposition gehen.

### Übung 2 (wem die Übung 1 zu einfach ist)

Ausgangsposition wie bei Übung 1. In der höchsten Position ein Bein abheben und nach vorne strecken - in der Verlängerung der Hüfte (Hüftwinkel ca. 180°).

Diese Position 5 - 10 Sek. halten, dann Beinwechsel. **Beachten:** Das Becken sinkt dabei **nicht** ab.

Wiederholungen: 4 Durchgänge je 10 x. Pause zwischen den Durchgängen: 1 Minute.



Übung I



Übung II



3. **Mobilisation der Brustmuskulatur, der seitlichen Rumpfmuskulatur und der Wirbelsäule**

**Seitlage links.** Das untere Bein ist gestreckt, das obere Bein im rechten Winkel (Hüfte und Knie) gebeugt, die linke Hand fixiert das Knie auf dem Boden. Den Oberkörper nach rechts drehen - der Blick folgt der Bewegung - und dabei den gestreckten rechten Arm in die Nähe des Kopfes so weit wie möglich in Richtung Boden bringen. Der Handrücken zeigt dabei nach unten.

Wiederholungen / Dauer: 2 -3x jede Seite. Die Endposition 30 Sek. halten, dann Seitenwechsel (**Seitlage rechts**, die Arm- / Beinhaltung und den Oberkörper entsprechend anpassen).

Viel Spaß bei den Übungen!

