

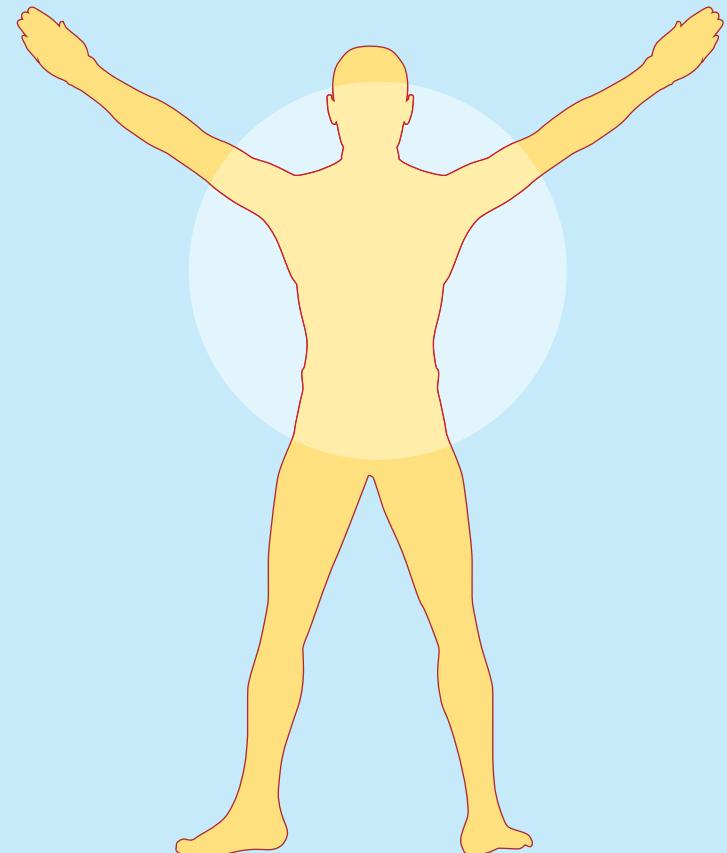
AS: Rückenlage, Arme liegen in U-Form
Ü: rechtes Bein angewinkelt über das linke
Bein legen, rechtes Knie zieht Richtung Unterlage, rechte Schulter spannt zum Boden
Ziel: Mobilisierung der Wirbelsäule und „Dehnung“ der Rumpfmuskulatur



Rehabilitationsklinik „Garder See“ GmbH



Fachabteilungen für Orthopädie, Onkologie, Pneumologie und Psychosomatik



Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausführen dieser Übungen, die verbunden sind mit dem „Wiedererlernen“ der Bewegungskontrolle über bestimmte Muskelgruppen.
Ihr Reha- Team

Aktives Körpertraining

Aktives Körpertraining

Bevor Sie mit dem Übungsprogramm beginnen, empfiehlt sich ein kurzes Aufwärmprogramm (Lockerungs- und Bewegungsübungen).

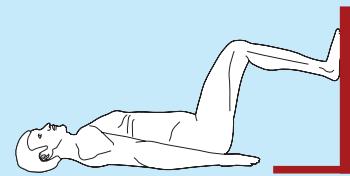
Idealerweise führen Sie die Übungen nach einem ausgedehnten Spaziergang, einer Wanderung oder nach dem Radfahren durch.

Hinweise für die Durchführung:

- regelmäßiges Training in ruhiger Atmosphäre
 - bei „Dehnungs-“ und Spannungsübungen ca. 10 Sek. halten
 - wiederholen Sie die einzelnen Übungen und machen Sie sich die Bewegungen bewußt
 - steigern Sie Umfang und Intensität kontinuierlich
- Erklärungen: AS = Ausgangsstellung; Ü= Übung/Ziel

Sie haben in der Trainingstherapie aus verschiedenen Ausgangsstellungen gearbeitet, hier sind einige zusammengefaßt:

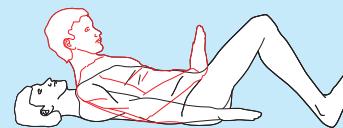
AS: Rückenlage, Füße an die Wand
Ü: Füße gegen die Wand spannen, Rücken auf die Unterlage spannen u. lösen der Spannung
Ziel: Körperwahrnehmung



AS: Rückenlage/Füße angestellt
Ü: Hüfte u. Rücken langsam heben bis der Rumpf und Oberschenkel eine Linie bilden
Ziel: Kräftigung der Rumpf- und Gesäßmuskulatur



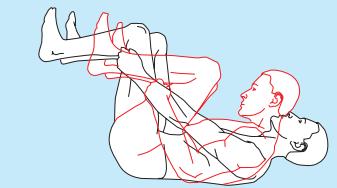
AS: Rückenlage/Füße angestellt
Ü: Kopf und Schultern anheben, Arme mit erheben, gegen einen gedachten Widerstand spannen
Ziel: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur



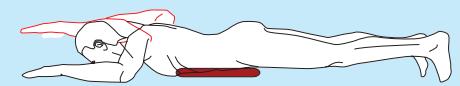
AS: Rückenlage
Ü: Kopf und Schultern anheben rechte Hand zieht zum linken Oberschenkel, leicht gegen spannen, dann wechseln der Seite
Ziel: Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur



AS: Rückenlage, Beine an die Brust ziehen und die Hände fassen in die Kniekehle
Ü: Gesäß und Rücken gegen den Boden spannen leichter Zug aus den Armen, Kopf anheben
Ziel: Dehnung der Rückenmuskulatur



AS: Bauchlage, Füße aufgestellt
Ü: beide Arme in U-Form anheben und Schulterblätter in Richtung Wirbelsäule spannen, Stirn minimal anheben
Ziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur



AS: Vierfüßerstand, Rücken in einer Linie
Ü: Bauch einziehen, Kinn zieht zur Brust „Katzenbuckel“ bilden, dann Kopf leicht heben und „Pferderücken“ bilden
Ziel: Mobilisierung der Wirbelsäule



AS: Vierfüßerstand
Ü: rechter Arm und linkes Bein anheben, dann Seitenwechsel
Ziel: Kräftigung der Gesäß- und Rückenmuskulatur

