

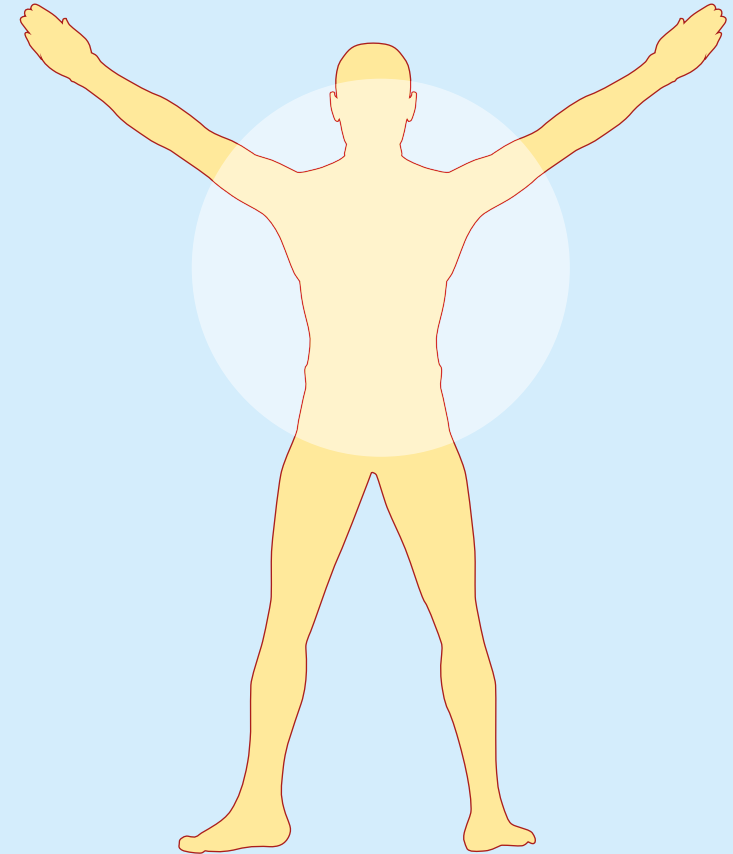
- AS: Rückenlage, Arme liegen in U-Form  
Ü: rechtes Bein angewinkelt über das linke  
Bein legen, rechtes Knie zieht Richtung  
Unterlage, rechte Schulter spannt zum Boden  
Ziel: Mobilisierung der Wirbelsäule und  
„Dehnung“ der Rumpfmuskulatur



## Rehabilitationsklinik „Garder See“ GmbH



Fachabteilungen für Orthopädie, Onkologie, Pulmologie, Gastroenterologie und Psychosomatik



**Aktives Körpertraining**

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

## Hausübungsprogramm aktives Körpertraining

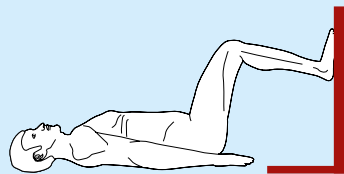
Bevor mit dem Übungsprogramm begonnen wird, empfiehlt sich ein kurzes Aufwärmprogramm (Lockerungs- und Bewegungsübungen). Idealerweise führen Sie die Übungen nach einem ausgedehnten Spaziergang, einer Wanderung oder nach dem Radfahren durch.

### Hinweise für die Durchführung:

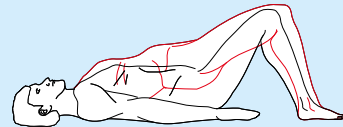
- regelmäßiges Training in ruhiger Atmosphäre
  - bei „Dehnungs-“ und Spannungsübungen ca. 10 Sek. halten
  - einzelnen Übungen wiederholen und die Bewegungen sich bewußt machen
  - Umfang und Intensität kontinuierlich steigern
- Erklärungen: AS = Ausgangsstellung; Ü= Übung/Ziel

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 und lösen der Spannung  
Ziel: Körperwahrnehmung



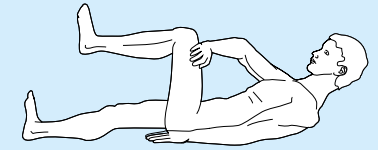
- AS: Rückenlage/Füße angestellt  
Ü: Hüfte und Rücken langsam heben bis der Rumpf und Oberschenkel eine Linie bilden  
Ziel: Kräftigung der Rumpf- und Gesäßmuskulatur



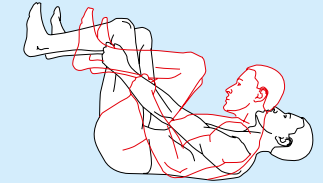
- AS: Rückenlage/Füße angestellt  
Ü: Kopf und Schultern anheben, Arme mit erheben, gegen einen gedachten Widerstand spannen  
Ziel: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur



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



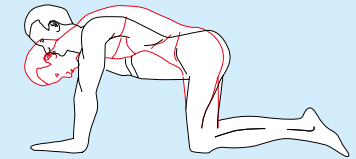
- AS: Rückenlage, Beine an die Brust ziehen und die Hände fassen in die Kniekehle  
Ü: Gesäß und Rücken gegen den Boden spannen, leichter Zug aus den Armen, Kopf anheben  
Ziel: Dehnung der Rückenmuskulatur



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

