

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

Übungen auf einem Hocker

Hausübungsprogramm auf dem Hocker

Ausgangsstellung: Ausgangsstellung Sitz auf dem Hocker oder Stuhl ohne Armlehnen

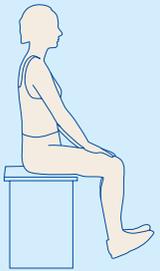
Trainingsprinzipien: Regelmäßig und konzentriert trainieren!

Die Bewegungen bewusst machen und wiederholen!

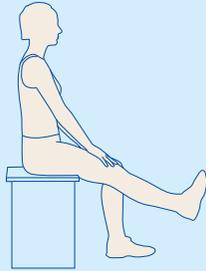
Umfang und Intensität der Übungen/Übungsabfolgen steigern!

Auf entsprechende Pausen achten!

1. Füße hoch und runter bewegen



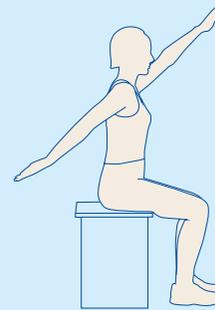
2. Knie beugen und strecken (wechselseitig)



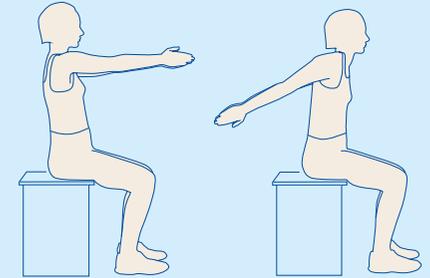
3. auf der Stelle gehen mit Armschwung



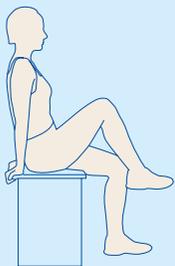
7. Arme vor und zurück schwingen (im Wechsel und gleichzeitig)



8. Hände vor und hinter dem Oberkörper zusammenführen



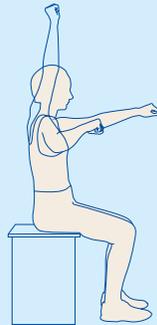
4. „Fahrradfahren“ (wechselseitig)



5. Ellenbogen beugen und strecken (wechselseitig)



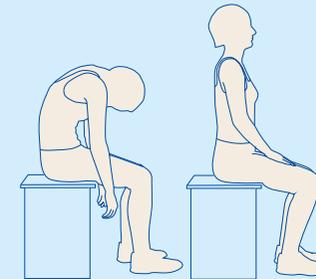
6. mit den Armen nach vorn, nach unten, nach oben, zur Seite boxen



9. Schultern heben und senken, Schultern nach hinten kreisen



10. Wirbelsäulenmobilisation: Rücken rund machen und strecken



11. Oberkörper nach links und rechts drehen und neigen

