Fitness-Test

RehaKlinikum BadSäckingen
Stark in Therapie und Forschung

Name:	Alter:	Größe:	Gewicht:

Test:	Eingangstest	Zwischentest	Abschlusstest	Hinweise
Datum:				
1. Beinkrafttest				1 Minute die Wieder-holungen zählen
2. Rückenkrafttest				1 Minute die Wieder-holungen zählen, Arme nach vorne oben strecken, 45° Rücken
3. Beweglichkeitstest				Finger-Boden-Abstand messen, mit Schuhen
4. Bauchmuskelkrafttest				1 Minute die Position halten, Schulter-blätter vom Boden gelöst
5. Ganzkörperkrafttest				1 Minute die Position halten, gerader Rücken, leicht: Knie am Boden
6. Koordinationstest	links: rechts:	links: rechts:	links: rechts:	1 Minute die Position auf jeder Seite halten, zum Üben Augen schließen

Anleitung Fitness-Test

Den **Eingangstest** werden wir gemeinsam hier bei uns im RehaKlinikum ausführen.

Nach der Hälfte der 12-wöchigen begleiteten Eigenaktivitätsphase kannst du zuhause den **Zwischentest** durchführen und schauen, ob du dich bereits verbessert hast.

In der Refresherwoche, wenn du das zweite Mal bei uns im RehaKlinikum bist, werden wir gemeinsam wieder den **Abschlusstest** durchführen. Wichtig ist allerdings, dass du deine Mappe mit den Ergebnissen des Eingangstests und des Zwischentests mitbringst, damit wir deinen Erfolg dokumentieren können ☺

Um deinen Körper auf die sportliche Betätigung vorzubereiten, solltest du dich vor dem Fitness-Test mindestens **3 Minuten warmmachen**. Ziel: Muskeln auf die Belastung vorbereiten, Herz-Kreislauf-System anregen und Körpertemperatur erhöhen. Hierzu eigenen sich das Laufen auf der Stelle, Recken und Strecken, Anfersen, Schulterkreisen, Schattenboxen, Jumping Jacks (Hampelmänner), und das diagonale Zusammenführen von Ellenbogen und Schultern.

Alle Stationen des Fitness-Tests führst du **eine Minute** lang aus und achtest dabei auf eine korrekte und saubere Ausführung der Übungen.

Diesen Fitness-Test kannst du auch zuhause jeden zweiten Tag als **Übungsprogramm** durchführen und du wirst sehen, wie schnell du dich verbesserst.

Aktive Pause (5 - 30 min.)

Mobilisationsübungen: (10-12x)

- Ausgangsposition ist ein hüftbreiter Stand.

  - **Schultern nach vorne/hinten kreisen**
  - **Schultern abwechselnd zu den Ohren ziehen**
  - **Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen/von Wirbelsäule weg**
  - **Hände seitlich ans Becken und Becken kreisen**

  - **Mobilisation der Brustwirbelsäule:**

    - Arme sind seitlich neben Oberkörper
    - Schulterblätter zur Wirbelsäule ziehen, Arme nach hinten strecken, Kopf bewegt sich in Richtung Decke
      ⟶ Brustwirbelsäule bewegt sich in Streckung
    - Schulterblätter weg von Wirbelsäule ziehen, Arme nach vorne zu einem Kreis zusammennehmen, Kinn bewegt sich zu Brustbein
      ⟶ Brustwirbelsäule wird „rund"

    - Hände vor dem Oberkörper überkreuzen
    - Schulter in Richtung Boden ziehen

    - Hände vor dem Oberkörper überkreuzen
    - gesamter Oberkörper wird von rechts nach links gedreht, der Kopf schaut ebenfalls über die Schulter nach hinten

    - „Bogenschießen": Arme sind nach vorne gestreckt
    - rechte Hand zurückziehen und Oberkörper rechts zurückdrehen (Kopf dreht mit)
    - Oberkörper und Hand wieder nach vorne drehen
    - Seiten wechseln
    -

  - **Mobilisation der Lendenwirbelsäule:**
    - Hände fahren auf Oberschenkel in Richtung Knie
    - Gesäß nach hinten rausschieben
      ⟶ Lendenwirbelsäule in Hohlkreuz
    - Aufrichten, Kinn in Richtung Brustbein ziehen
      ⟶ Lendenwirbelsäule „rund" machen

Kräftigungsübungen:

- **Klötzchenspiel:**
  - Gewicht gleichmäßig auf beide Sitzbeinhöcker verteilen
  - Oberkörper aufrichten
  - Schulterblätter nach hinten unten ziehen
  - leichtes Doppelkinn
  - Bauchspannung aufbauen
  - gerader Oberkörper leicht nach vorne neigen (Gewicht vor die Sitzbeinhöcker bringen)
  - Position 5 sec. halten

- **Wahrnehmung im Stand:**
  - Füße in Schrittstellung auf ein Handtuch stellen
  - Oberkörper aufrichten
  - Bauchspannung aufbauen, Doppelkinn einstellen
  - Position 20 sec. halten
  - Schrittstellung wechseln

- **Sitz-Stand-Übergang auf dem Stuhl:**
  - Beine hüftbreit auseinanderstellen
  - Oberkörper nach vorne neigen
  - langsam in den Stand aufrichten (ohne Schwung)
  - Knie beugen, Gesäß Richtung Sitzfläche bringen und Absitzen
  - Wichtig: Ohne Hilfe der Arme!

- **„Tippen“:**
  - Gewicht auf das rechte Bein bringen, Knie leicht beugen
  - linkes Bein tippt vor und zurück
  - vorne: Ferse hinten: Fußspitze
  - Beinachse halten
  - Wechseln der beiden Seiten
  - Steigerung: Bein vor- und zurück zu pendeln

- **Verbesserung der Kniestreckung:**
  - rechtes Bein mit Fußspitze nach hinten aufstellen
  - Ferse in Richtung Boden führen und Knie gleichzeitig strecken
  - Spannung für 3-5 sec. halten
  - Wechseln der beiden Seiten

Halswirbelsäule - Übungsprogramm

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder Hocker

Mobilisation der Halswirbelsäule

Drehen Sie den Kopf nach rechts und links

Neigen Sie den Kopf nach rechts und links

Schauen Sie zum Boden und wieder gerade aus

Schultermobilisation

Ziehen Sie beide Schultern nach oben

Bewegen Sie beide Schultern nach unten

Bewegen Sie die Schultern in kleiner kreisender Bewegung nach hinten

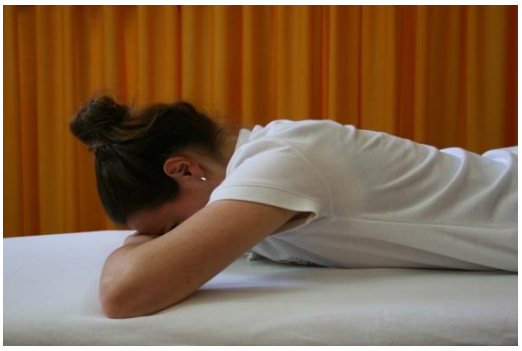
Stabilisation und Kräftigung der Halswirbelsäule

Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie die Beine an und legen die Hände auf den Bauch.
Legen Sie ein zusammengerolltes Handtuch, wie auf dem Bild zu sehen ist, in den Nacken.
Heben Sie den Kopf nur so wenig an, dass Sie den Kontakt mit dem Handtuch nicht verlieren. Achten Sie darauf, dass das Kinn sich in Richtung Brust bewegt und Sie zum Bauch blicken.
Halten Sie die Bewegung 8 Sekunden lang, also zählen Sie bis 8 und legen Sie den Kopf langsam wieder ab.

Legen Sie sich auf die Seite auf ein festes Kopfkissen, so wie Sie es auf dem Bild sehen.
Heben Sie den Kopf leicht an, schauen Sie geradeaus, nach 8 Sekunden halten, legen Sie den Kopf wieder ab.

Stabilisation und Kräftigung der Halswirbelsäule

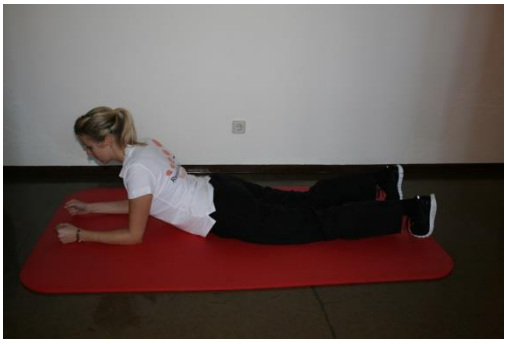
Gehen Sie in den 4- Füßlerstand, so wie Sie es auf dem Bild sehen. Achten Sie auf eine gerade Wirbelsäule, blicken Sie nach unten und machen Sie ein leichtes Doppelkinn.
Beugen Sie die Arme und gehen Sie wieder in die Ausgangsstellung zurück, achten Sie dabei auf die gerade Wirbelsäule!



Legen Sie sich auf den Bauch, der Kopf liegt auf den Armen, so wie Sie es auf dem Bild sehen.
Heben Sie den Kopf ein wenig ab, schauen Sie weiter nach unten zu den Armen. Halten Sie die Stellung 8 Sekunden.

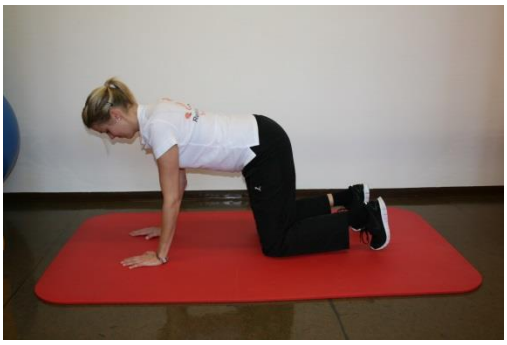
Setzen Sie sich aufrecht vor einen Spiegel und geben Sie sich mit ihrer Hand einen leichten Wiederstand in die Gegenrichtung. Üben Sie rechts und links. Die Halswirbelsäule bleibt stabil. Ihr Spiegelbild bleibt unverändert.

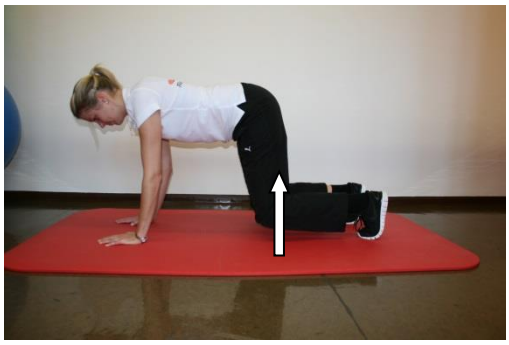
Fortgeschrittenes Lendenwirbelsäulen-Übungsprogramm



Unterarmstütz:
Bauchlage, Zehenspitzen aufstellen, gestützt auf Unterarme, Ellbogen auf Schulterhöhe, leichtes Doppelkinn
Bauchspannung, Gesäß und Knie abheben, Knie Hüfte und Schultern bilden eine Linie

Seitstütz:
Angewinkelt, als Steigerung auch mit gestreckten Beinen möglich
Seitenlage, Beine anwinkeln, Stütz auf Unterarm auf Schulterhöhe
Bauchspannung, Gesäß abheben, Wirbelsäule bildet eine Linie





Vierfüßler: Stabilisation
Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften, Zehenspitzen aufgestellt, leichtes Doppelkinn, die Wirbelsäule bildet eine Linie, Ellbogen leicht gebeugt zeigen Richtung Füße
Bauchspannung, Knie leicht vom Boden abheben, Unterschenkel parallel zur Unterlage, Wirbelsäule bleibt stabil

Vierfüßler: Dynamisch, rotatorisch

Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften, Zehenspitzen aufgestellt, leichtes Doppelkinn, die Wirbelsäule bildet eine Linie, Ellbogen leicht gebeugt zeigen Richtung Füße
Rechter Ellbogen und Linkes Knie unter dem Körper zusammenführen dann Arm und Bein wieder strecken

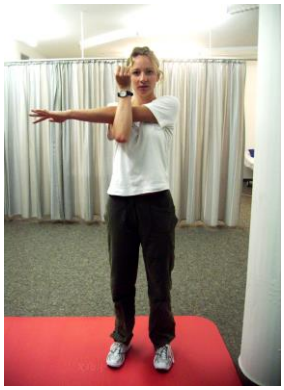
Klötzchenspiel:
Sitz, Füße haben hüftbreit Bodenkontakt, Wirbelsäule aufgerichtet, leichtes Doppelkinn
Bauchspannung, Oberkörper aus der Hüfte nach vorne neigen, die Wirbelsäule muss aufrecht bleiben
Dann aus der Ausgangstellung Oberkörper aus der Hüfte nach hinten neigen, die Wirbelsäule muss aufrecht bleiben

RehaKlinikum BadSäckingen
Stark in Therapie und Forschung

Autodehnungen

Obere Extremität:

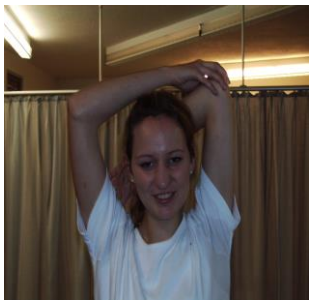
- Langsame Ausführung
- Jede Übung 3-5x wiederholen und mind. 10 sec. halten
- Deutliches Dehngefühl muss vorhanden sein



Stand:

Ausführung:
Hüftbreit stehen - Knie sind etwas gebeugt - Gesäß und Bauch anspannen
Arm vor den Körper nehmen und mit dem anderen Arm heranziehen.
Schultern sind locker

Ziel: Dehngefühl im hinteren Schulterbereich



Stand oder Sitz:

Ausführung:
Arm hinter den Kopf nehmen und den Ellenbogen beugen
der andere Arm gibt etwas Zug in die Bewegungsrichtung
den Kopf nicht zu weit nach vorne nehmen

Ziel: Dehnung hinterer Oberarm

Sitz:

Ausführung:
Kopf zur Seite neigen und Kinn etwas zur Brust ziehen.
Den gegenüberliegenden Arm und die Schulter Richtung Boden schieben.

Ziel: Dehnung Schultergürtel

Stand:

Ausführung:
Schrittstellung und etwas gebeugt in den Knien.
Den Arm angewinkelt an die Wand drücken und den Oberkörper leicht weg-drehen.
Die Armhöhe kann variiert werden.

Ziel: Dehnung Brustmuskulatur

RehaKlinikum
BadSäckingen
Stark in Therapie und Forschung

Autodehnungen

Untere Extremität:

- Langsame Ausführung
- Jede Übung 3 – 5x wiederholen und mind.10sec. halten
- Deutliches Dehngefühl muss vorhanden sein

Stand:

Ausführung:
Schrittstellung /Die Füße zeigen nach vorne.
Die Belastung ist auf dem vorderen gebeugten Bein.
Hinteres Bein: Ferse zum Boden spannen und Knie durchdrücken.
Oberkörper gerade halten evtl. etwas nach vorne neigen

Ziel: Dehnung Rückseite Wade

Stand:
Ausführung:
Gegrätscht stehen. Füße zeigen nach vorne.
Gewichtsverlagerung auf eine Seite und das Knie beugen.
Oberkörper bleibt aufrecht.

Ziel: Dehnung Innenseite Oberschenkel

Stand:

Ausführung:
Standbein gebeugt.
Mit dem freien Arm evtl. etwas abstützen.
Ferse eines Beines mit der Hand zum Gesäß ziehen.
Oberschenkel nach hinten bewegen/ nicht abspreizen.

Ziel: Dehnung Vorderseite Oberschenkel

Stand:

Ausführung:
Ein Bein hochgestellt.
Füße zeigen nach vorne.
Belastung auf das vordere Bein verlagern.
Oberkörper bleibt aufrecht.

Ziel: Dehnung Leiste im hinteren Bein

RehaKlinikum
BadSäckingen
Stark in Therapie und Forschung

weitere Übungen:

RL:

Ausführung:
Ein Bein zum Körper ziehen.
Anderes Bein gestreckt auf den Boden spannen.

Ziel: Dehnung Leiste im geraden Bein.

RL:

Ausführung:
Ein Bein anbeugen und mit den Händen am Oberschenkel halten.
Knie strecken und Zehen ran-ziehen
Alternativ ein Handtuch be-nutzen
Ziel: Dehnung hinterer Oberschenkel

RL:

Ausführung:
Ein Bein überschlagen und beide Beine zum Körper ziehen.
Den Kopf abgelegt lassen und evtl. mit einem Kissen unterla-gern.

Ziel: Dehnung Gesäß

Sitz:

Ausführung:
Ein Bein überschlagen, mit den Händen das Bein umfassen und an den Körper zie-hen.

Variation: Zusätzlich den Oberkörper zur Gegenseite drehen und den Arm gegen den Oberschenkel spannen.

Ziel: Dehnung Gesäß/Wirbelsäule

Autodehnungen

Wirbelsäule:

RL:

Ausführung:
Arme weit vor strecken.
Brustkorb Richtung Boden schieben.

Ziel: Dehnung Brustwirbelsäule

RL:

Ausführung:
Knie zum Bauch ziehen. Leicht dynamisch ran und weg bewegen.

Ziel: Dehnung unterer Rücken

RL:

Ausführung:
Bein zur Gegenseite ablegen und mit der Hand fixieren. Anderen Arm gestreckt ablegen und tief ein – und ausatmen.

Ziel: Dehnung Wirbelsäule und Brustkorb

RL:

Ausführung:
Arme in U-Halte ablegen und die Beine zu einer Seite ablegen. Tief atmen.

Ziel: Dehnung Wirbelsäule und Brustkorb

RehaKlinikum
BadSäckingen
Stark in Therapie und Forschung

Übungsprogramm mit dem Gymnastikball

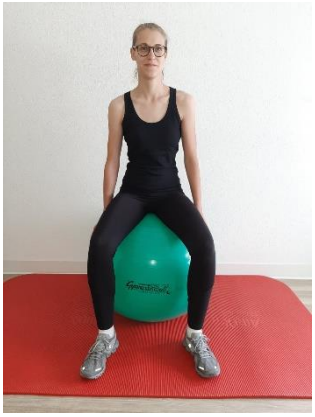
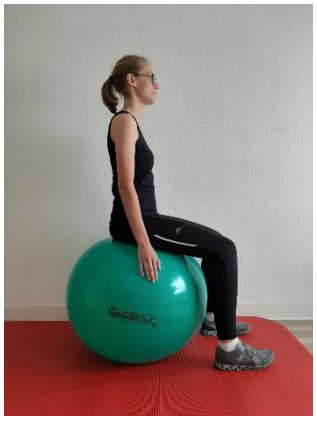
Ausführung

- Optimale Sitzhöhe: Kniewinkel ca. 100 Grad (erhöhter Sitz)
  - ➔ Körpergröße 155-175cm: Ballgröße 65cm
  - ➔ Körpergröße 176-185cm: Ballgröße 75cm
  - ➔ Körpergröße 186-200cm: Ballgröße 85cm

- Achten Sie bei allen Übungen auf eine korrekte Körperhaltung
- Führen Sie alle Übungen langsam und kontrolliert aus
- 8-12 Wiederholungen pro Übung

Übungen im Sitzen

Grundposition

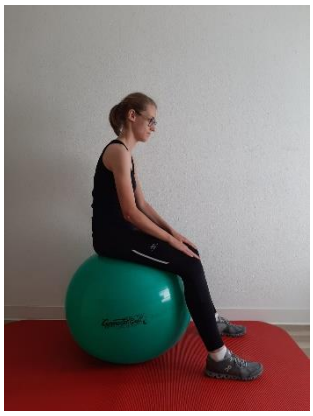
Setzen Sie beide Füße fest auf den Boden und nehmen Sie eine aufrechte Sitzhaltung ein. Die Rumpfmuskulatur ist leicht angespannt.

Übung 1: Der Cowboy

Stabilisation der Wirbelsäule

1. Geben Sie mit den Fußsohlen leichten Druck auf den Boden, sodass der Ball auf- und abfedert.
2. Marschieren Sie auf der Stelle, indem Sie im Wechsel mit den Fußsohlen leichten Druck auf den Boden geben. Schwingen Sie die Arme seitlich, gegengleich zur Beinbewegung.

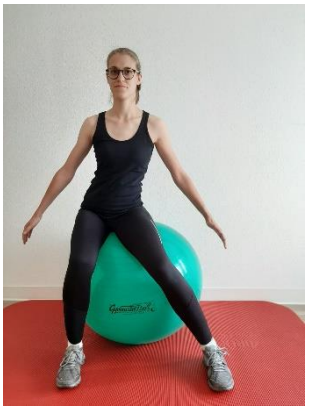
Übung 2: Beckenspiel vor-zurück



Feinmobilisation der Lendenwirbelsäule und der Hüftgelenke in Beugung und Streckung

Bewegen Sie ihr Becken abwechselnd nach vorne und zurück. Der Brustkorb und der Kopf bleiben am Ort.

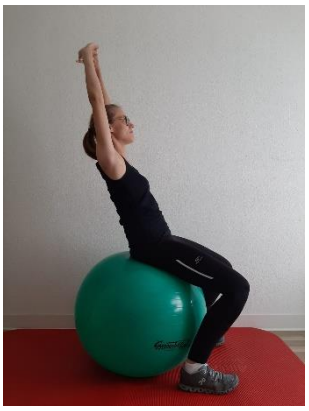
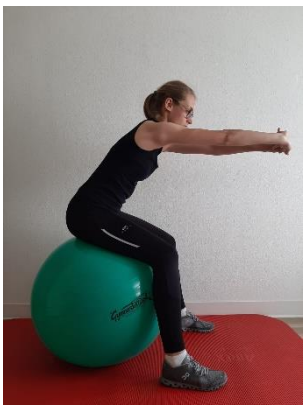
Übung 3: Beckenspiel rechts-links



Feinmobilisation der Lendenwirbelsäule in Seitneigung

Bewegen Sie ihr Becken abwechselnd nach rechts und links. Der Brustkorb und der Kopf bleiben am Ort.

Übung 4: Die Waage

Kräftigung der hinteren und vorderen Rumpfmuskulatur

1. Schieben Sie den Ball mit ihren Beinen nach hinten und neigen Sie den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne.
2. Ziehen Sie den Ball zu den Füßen und neigen Sie den Oberkörper mit geradem Rücken nach hinten (kein Hohlkreuz!).

Übung 5: U-Halte

Kräftigung der Rückenmuskulatur

Führen Sie beide Arme angewinkelt in der U-Form weit nach hinten und neigen Sie den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne. Bewegen Sie sich in die Ausgangsposition zurück.

Variation: Arme lang nach vorne strecken und kleine, schnelle Hackbewegungen aus den Schultern

Übung 6: Diagonale Bauchspannung

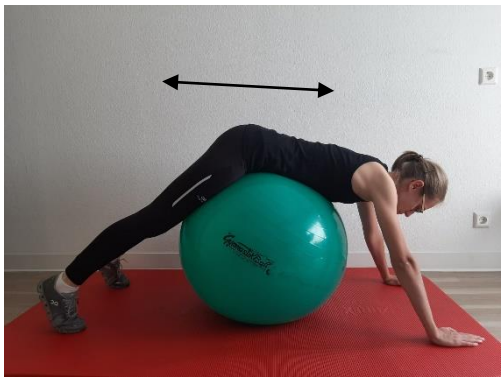
Kräftigung der Bauchmuskulatur

Heben Sie das rechte Knie an und drücken Sie mit der linken Hand gegen das angehobene Knie (und gegengleich). Spannen Sie dabei die Bauchmuskeln an und halten Sie diese.

5-10 Wiederholungen pro Seite, jeweils 5 sec. Spannung halten

Übungen in Bauchlage

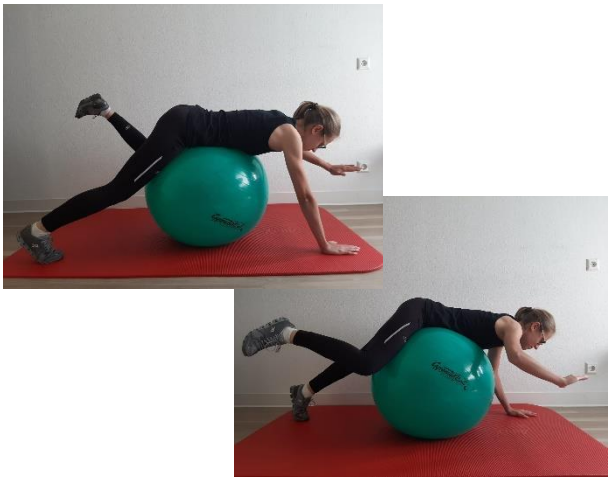
Übung 1: Die Schaukel



Stabilisation der Wirbelsäule

Legen Sie sich bäuchlings auf den Gymnastikball und stützen Sie sich mit den Händen und den Füßen auf dem Boden ab. Strecken Sie ihren Körper und rollen Sie abwechselnd auf dem Ball vor und zurück. Hände und Füße landen immer wieder am selben Ort.

Übung 2: Der Salamander



Beweglichkeitsverbesserung der Wirbelsäule in Seitneigung

Legen Sie sich bäuchlings auf den Gymnastikball und rollen Sie durch ein Abdrücken des rechten Fußes und der rechten Hand nach links (und gegengleich). Die Innenseite der Oberschenkel und Oberarme behalten Ballkontakt. Der Kopf wird in die Seitneigung mitbewegt. Hände und Füße landen immer wieder am selben Ort.

Übung 3: Rückenstrecker

- **Beweglichkeitsverbesserung der Wirbelsäule in die Streckung**
- **Stabilisation und Kräftigung der Rückenmuskulatur**

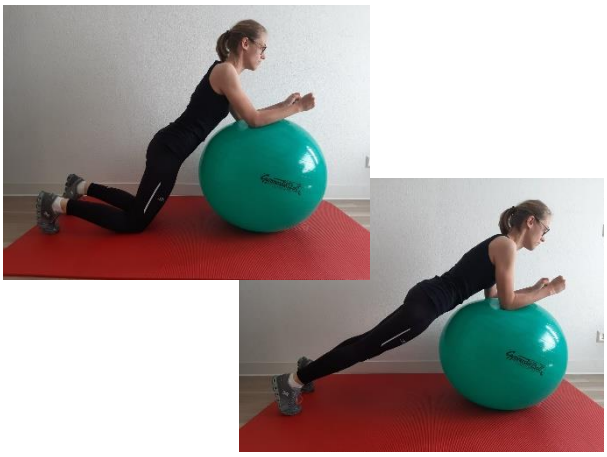
Legen Sie sich bäuchlings auf den Gymnastikball. Stemmen Sie ihre Fußspitzen in den Boden und heben Sie ihren Oberkörper langsam an, bis Oberschenkel und Rücken eine Linie bilden. Bewegen Sie sich in die Ausgangsposition zurück.

Übung 4: Superman

Kräftigung der Rückenmuskulatur

Legen Sie sich bäuchlings auf den Gymnastikball, Arme und Beine berühren den Boden. Heben Sie nun abwechselnd je einen Arm und ein gegengleiches Bein ab.

Übung 5: Unterarmstütz

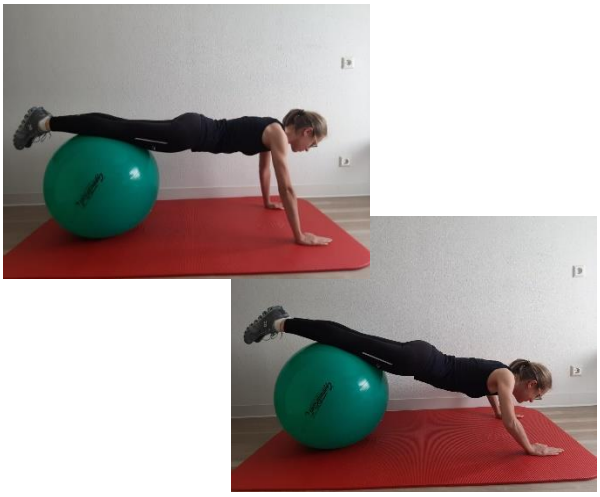


Kräftigung der Rumpfmuskulatur

Knien Sie sich hinter den Gymnastikball und platzieren Sie ihre Unterarme auf dem Ball. Spannen Sie den Bauch an, rollen Sie langsam mit dem Ball nach vorne und halten Sie ihren Rücken gerade. Wenn möglich heben Sie die Knie vom Boden ab, bis Oberschenkel und Rücken eine Linie bilden.

20-40 Sekunden halten

Übung 6: Liegestütze



Kräftigung der Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur

Legen Sie sich bäuchlings auf den Gymnastikball und stützen Sie sich mit beiden Händen auf dem Boden ab. Rollen Sie auf dem Ball etwas nach vorne, bis nur noch ihre Beine auf dem Ball aufliegen. Senken Sie nun den Oberkörper durch Beugen der Arme nach unten und achten Sie hierbei auf ihre Rumpfstabilität. Bewegen Sie sich in die Ausgangsposition zurück.

Übung 7: Seeigel und Goldfisch

- **Dehnung der Hüft- und Lendenwirbelsäulenstrecker**
- **Streckung & Kräftigung der Hüft- und Rückenstrecker**

Kommen Sie in die Liegestützposition, die Beine liegen auf dem Ball. Beugen Sie ihre Knie und die Hüfte und rollen Sie den Ball mit den Füßen so weit wie möglich nach vorne zu den Händen. Halten Sie diese Position kurz und bewegen Sie sich dann in die Ausgangsposition zurück, indem Sie die Beine nach hinten oben strecken. Der Kopf ist hierbei in Verlängerung der Wirbelsäule.

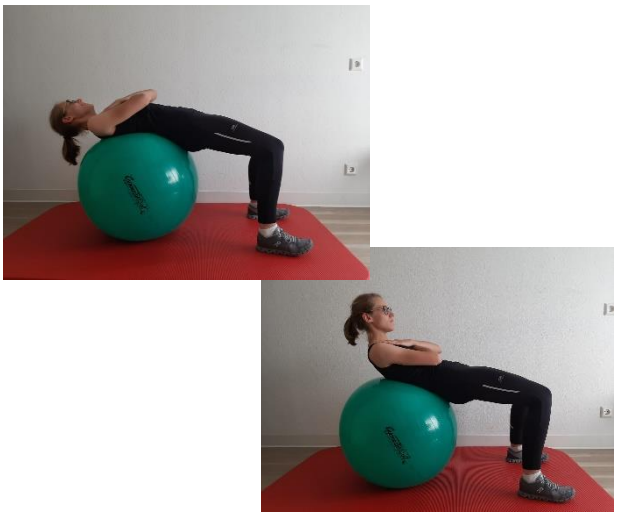
Übungen in Rückenlage

Übung 1: Das Bett des Fakirs

- **Stabilisation der Wirbelsäule**
- **Kräftigung der Hüft- und Rückenstrecker**

Setzen Sie sich zunächst auf den Gymnastikball und rollen Sie mit dem Gesäß nach vorne, bis die Schulterblätter auf dem Ball aufliegen. Stellen Sie die Füße schulterbreit auf den Boden, sodass Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Lassen Sie das Gesäß nicht absinken. Halten Sie die Endposition kurz und bewegen Sie sich dann in die Ausgangsposition zurück.

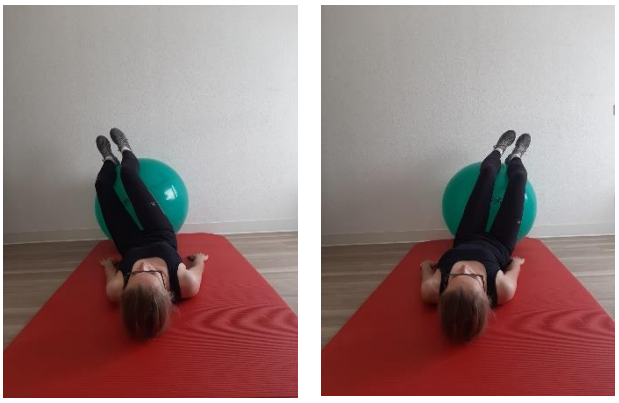
Übung 2: Crunch



Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur

Setzen Sie sich zunächst auf den Gymnastikball und rollen Sie mit dem Gesäß nach vorne, bis der Rücken auf dem Ball aufliegt. Stellen Sie die Füße schulterbreit auf den Boden, sodass Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Schauen Sie zur Decke und heben Sie Kopf und Schultern kontrolliert leicht nach vorne oben. Der untere Rücken bleibt am Ball. Die Spannung im Bauch kurz halten, dann den Oberkörper wieder absenken.

Übung 3: Pendel



Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur

Legen Sie sich rücklings auf die Matte, die Hände liegen neben dem Körper und die Unterschenkel liegen auf dem Gymnastikball. Bewegen Sie den Ball langsam nach rechts und bleiben Sie kurz in dieser Position. Bewegen Sie dann ihre Beine nach links und halten Sie auch diese Position kurz. Der Rücken bleibt während der Übung auf dem Boden liegen.

Übung 4: Brücke

Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Legen Sie sich rücklings auf die Matte, die Hände liegen neben dem Körper und die Unterschenkel liegen auf dem Gymnastikball. Heben Sie nun das Gesäß nach oben, bis ihr Körper eine Linie bildet. Halten Sie die Endposition kurz und bewegen Sie sich dann in die Ausgangsposition zurück.

Übung 5: Beckenheber aufrollen

Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Legen Sie sich rücklings auf die Matte, die Hände liegen neben dem Körper und die Unterschenkel liegen auf dem Gymnastikball. Heben Sie nun das Gesäß nach oben und rollen Sie dann den Ball zum Körper, indem Sie die Fersen zum Gesäß anziehen. Halten Sie die Endposition kurz und bewegen Sie sich dann in die Ausgangsposition zurück.

RehaKlinikum
BadSäckingen
Stark in Therapie und Forschung

THERABANDÜBUNGEN

Die Therabandübungen stellen ein kleines Trainingsprogramm dar, welches Sie zu Hause ohne therapeutische Anleitung selbständig durchführen können.

Das Theraband ist aus Naturlatex und in verschiedenen Dehnstärken im Fachhandel erhältlich. Es zeichnet sich durch ausgesprochen gute elastische Eigenschaften aus und garantiert einen gleichmäßigen, leicht progressiven Widerstand.

Es steht dem Benutzer in fein abgestuften Widerstandsstärken zur Verfügung.

Sie können sich bezüglich des Dehnungsverhaltens an den Farben orientieren. Die am häufigsten in der Therapie empfohlenen sind:

Gelb = leicht

Rot = mittel

Grün = stark

Blau = sehr stark

Wählen Sie das für Sie richtige Theraband aus. Im Fachhandel (Sportgeschäfte, Sanitätshäuser) erhalten Sie Beratung und „Ihr" Theraband. Die Länge des Therabandes sollte 2 bis 2,5m betragen.

Allgemeine Trainingshinweise

- Führen Sie jede Übung ca. 10 bis 20x aus.
- Trainieren Sie 2 bis 3x pro Woche.
- Konzentrieren Sie sich auf die zu trainierende Muskulatur.
- Versuchen Sie die Bewegungen eher langsamer als schneller zu machen.
- Vermeiden Sie Ausweichbewegungen.
- Versuchen Sie trotz Anstrengung gleichmäßig zu atmen.
- Erhöhen Sie nicht den Widerstand zu Lasten einer korrekten und kontrollierten Bewegungsausführung.

Das Therapeutenteam des Rehaklinikums wünscht Ihnen viel Spaß und Erfolg bei Ihrem Training.

Therabandübungen

Rumpfmuskulatur

Hüftbreiter Stand
Theraband oben in der Türe einklemmen
Die Hände erfassen das Band, die gestreckten Arme sind auf Schulterhöhe.
Beide Arme werden seitlich bis kurz hinter die Hüften nach unten gezogen.

Kräftigung
Rumpfmuskulatur, Schultermuskulatur

Mobilisation
Schultergelenke

Wichtig!
Kniegelenke locker, Bauchspannung, Schultern nach hinten unten, Ellenbogen fast gestreckt, Handgelenke stabil

Schultergürtelmuskulatur

Hüftbreiter Stand
Theraband an der Türklinke befestigen
Knie leicht gebeugt, das Band mit beiden Händen fassen, Arme auf Schulterhöhe.
Das Theraband mit gestreckten Armen nach hinten ziehen.

Kräftigung
Schulter-, Nackenmuskulatur,
Muskulatur der oberen Brustwirbelsäule

Mobilisation
Schultergelenke

Wichtig!
Stabiler Stand, Oberkörper aufgerichtet, Ellenbogen leicht gebeugt

Therabandübungen

Gesamte Rumpfmuskulatur

Schrittstellung
Das Theraband unter den vorderen Fuß. Beide Hände umfassen das Band, die Ellenbogen sind gestreckt. Das Band zur Gegenseite hochziehen und den Körper dabei leicht drehen.

Kräftigung
Gesamte Rumpfmuskulatur, Schultermuskulatur

Mobilisation
Wirbelsäule, Schultergelenke, Hüftgelenke

Wichtig!
Beine bleiben fest stehen, Ellenbogen fast gestreckt, Bauchspannung halten
BEIDE SEITEN ÜBEN!

Schulter-, Nackenmuskulatur, Muskulatur der Lendenwirbelsäule, Oberschenkelmuskulatur

Hüftbreiter Stand
Füße zeigen nach vorn, Knie maximal 90° gebeugt, Rücken ist gestreckt. Schulterblätter zusammenziehen, die Ellenbogen nah am Körper nach hinten oben ziehen.

Kräftigung
Oberschenkel, Gesäß, Rückenmuskulatur, Schulter-, Nacken-, Armmuskulatur

Mobilisation
Schultergelenke

Wichtig!
Kopf in Verlängerung des Oberkörpers halten, Bauchspannung, Knie zeigen nach vorn und ragen nicht über Fußspitzen hinaus

Therabandübungen

Schultergürtelmuskulatur

Hüftbreiter Stand oder Ausfallschritt
Das Theraband ist unter dem Fuß. Die Hände erfassen die beiden Enden des Bandes, die Arme sind gestreckt, die Handrücken zeigen nach oben. Beide Arme werden seitlich bis kurz über Schulterhöhe gezogen.

Kräftigung
Schulter-, Nackenmuskulatur

Mobilisation
Schultergelenke

Wichtig!
Kniegelenke locker, Bauchspannung, Ellenbogen fast gestreckt, Handgelenke gerade

Vordere Schulter-, Armmuskulatur

Ausfallschritt
Das Band ist unter dem vorderen Fuß. Die beiden Hände erfassen das Band, die Arme sind dabei gestreckt. Arme bis über den Kopf anheben und wieder senken.

Kräftigung
Gesamte vordere Schultermuskulatur
Bauch-, Rückenmuskulatur

Mobilisation
Schultergelenke

Wichtig!
Vorderes Knie leicht gebeugt, Ellenbogen fast gestreckt, Bauchspannung

Therabandübungen

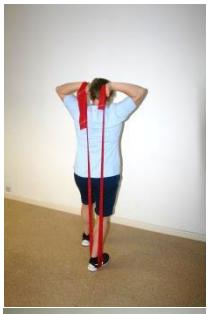
Trizeps

Ausfallschritt
Das Theraband ist unter dem hinteren Fuß. Beide Hände erfassen das Theraband. Die Ellenbogen bleiben an der Seite des Kopfes, die Arme werden gestreckt.

Kräftigung
Trizeps, Bauchmuskulatur

Mobilisation
Schultergelenke, Ellenbogengelenke, vorderer Brustkorb

Wichtig!
Kniegelenke leicht gebeugt, Bauchspannung, Nacken locker



Arm-, Schulterblattmuskulatur

Hüftbreiter Stand
Kniegelenke locker, Oberkörper aufgerichtet, Bauchspannung. Die Arme 90° gebeugt auf Schulterhöhe halten und zu den Seiten ausstrecken. Das Band befindet sich dabei hinter dem Kopf.

Kräftigung
Nackenmuskulatur, Trizeps, Wirbelsäulenmuskulatur

Mobilisation
Schultergelenke, Brustwirbelsäule, Ellenbogengelenke

Wichtig!
Kniegelenke locker, Bauchspannung

Therabandübungen

Hintere Schultermuskulatur

Hüftbreiter Stand oder Ausfallschritt
Knie leicht gebeugt, Stand seitlich zur Tür. Das Theraband wird an der Türklinke befestigt. Der Oberarm bleibt am Oberkörper, der Ellenbogen ist 90° gebeugt. Den Unterarm nach außen bewegen.

Kräftigung
Hintere Schultermuskulatur

Mobilisation
Schultergelenk

Wichtig!
Oberarme (Ellenbogen) bleiben am Oberkörper, nur der Unterarm bewegt sich. Eventuell zur Kontrolle Handtuch zwischen Ellenbogen und Oberkörper klemmen.
BEIDE SEITEN ÜBEN!

Schulter-, Nacken-, Armmuskulatur

Ausfallschritt
Seitlich zur Tür. Das Theraband oben in der Tür einklemmen. Der Oberkörper bleibt stabil, den Arm zur gegenüberliegenden Schulter beugen und diagonal nach außen strecken.

Kräftigung
Schulter-, Nacken-, Armmuskulatur
Rumpfmuskulatur

Mobilisation
Schultergelenk, Ellenbogengelenk

Wichtig!
Kniegelenke locker, keine Bewegung aus dem Oberkörper.
BEIDE SEITEN ÜBEN

Therabandübungen

Hüftmuskulatur (Hüftabduktoren)

Beidfüßiger Stand
ca. 1 Fußlänge von der Wand entfernt.
Theraband zur Schlaufe binden und über den Knöcheln beider Beine befestigen.
An der Wand abstützen. Der Oberkörper bleibt stabil, das zu trainierende Bein wird zur Seite abgespreizt.

Kräftigung
Hüftabduktoren (Abspreizer)

Mobilisation
Hüftgelenk

Wichtig!
Keine Bewegung aus dem Oberkörper, Bauchspannung halten.
BEIDE SEITEN ÜBEN!

Hüftmuskulatur (Hüftstrecker)

Beidfüßiger Stand
ca. 1 Fußlänge von der Wand entfernt.
Theraband zur Schlaufe binden und über den Knöcheln beider Beine befestigen.
An der Wand abstützen. Der Oberkörper bleibt stabil, das zu trainierende Bein wird nach hinten gestreckt.

Kräftigung
Hüftstrecker (Gesäß)

Mobilisation
Hüftgelenk

Wichtig!
Keine Bewegung aus dem Oberkörper, Bauchspannung halten
BEIDE SEITEN ÜBEN!

RehaKlinikum
BadSäckingen
Stark in Therapie und Forschung

Squats in Variation

Extension – Lateralflexion – Rotation

- Langsame Ausführung mit kleinen Bewegungen aus stabiler Squatgrundstellung
- Jede Übung 3-10x wiederholen
- Körperspannung / Grundstellung muss vorhanden sein

Extension

Ausführung:
Hüftbreit stehen – kurzer Fuß - Knie sind etwas gebeugt – Rücken einziehen, Schulterblätter zusammenziehen und Bauch anspannen. Fußspitzen sollten vor den Knien zu sehen sein. *Spannung und Körperposition halten und langsame Kniebeugen durchführen.*

Ziel: Kräftigung WS-Extensoren, Hüfte, Knie, Sprunggelenke

Lateralflexion

Ausführung:
Hüftbreit stehen - kurzer Fuß - Knie sind etwas gebeugt – Rücken einziehen, Schulterblätter zusammenziehen und Bauch anspannen. Fußspitzen sollten vor den Knien zu sehen sein. *Spannung und Körperposition halten und langsam abwechselnd den rechten und linken Arm vorschieben.*
Ziel: Kräftigung WS-Lateralflexoren, Hüfte, Knie, Sprunggelenke

Rotation

Ausführung:
Hüftbreit stehen - kurzer Fuß - Knie sind etwas gebeugt – Rücken einziehen, Schulterblätter zusammenziehen und Bauch anspannen. Fußspitzen sollten vor den Knien zu sehen sein. *Spannung und Körperposition halten und langsam abwechselnd den rechten und linken Ellenbogen heben.*

Ziel: Kräftigung WS-Rotatoren, Hüfte, Knie, Sprunggelenke