

Rehasport Orthopädie

Aufwärmen:

Bring deinen Kreislauf in Schwung:

- Marschiere locker auf der Stelle
- Winkle dazu die Arme leicht an und schwing sie mit
- Achte darauf, vom Vorderfuß bis zur Ferse abzurollen
- Wenn du kannst, ziehe die Knie ein bisschen höher
- Insgesamt 60 Sek
- Gehe nun drei Schritte vor, mach einen tap auf den Boden und drei Schritte zurück, tap
- Ebenfalls 60 Sek
- Bleibe nun wieder auf der Stelle stehen, ziehe dein Knie hoch und berühre jeweils mit der diagonalen Hand dein Knie
- Führe den Fuß wieder zu Boden und hebe das andere Knie
- Wiederhole dieses 10-15 Mal je Knie

Mobilisieren:

Bewege deine Gelenke durch und halte sie geschmeidig:

- Stelle dich hüftbreit auf, Fußspitzen zeigen ganz leicht nach außen
- Stütze deine Hände in die Hüfte, ziehe den Bauchnabel ein und ziehe deine Schultergelenke leicht zurück und nach unten
- Führe nun dein Kinn langsam Richtung Brust, pausiere 2 Sek. und hebe dein Kinn so, dass dein Blick Richtung Himmel/Decke zeigt
- Wiederhole 10-15 Mal
- Kontrolliere noch einmal deinen Stand und richte deinen Blick gerade aus
- Führe dein Kinn im Wechsel von der linken zur rechten Schulter
- 10-15 Wdh je Seite
- richte deinen Blick wieder gerade aus und lass die Arme locker hängen
- kreise die Schultern zuerst nach hinten, dann nach vorn
- jeweils 10 Mal

Stelle deine Füße zum Abschluss etwas näher zusammen, lege deine Hände auf die leicht gebeugten Knie und strecke deine Wirbelsäule im Wechsel nach oben (Katzenbuckel) und nach unten (Leichtes Hohlkreuz)

Nach 10 Wdh rollst du dich Wirbel für Wirbel wieder auf und schüttelst dich aus.

Kräftigung des oberen Rückens

Verbessere deine Haltung:

Material: kleine Hanteln oder 0,5 PET-Flaschen, gefüllt

Übungen im aufrechten, hüftbreiten Stand, jew. 10-15 Wdh.:

- nimm jeweils eine Hantel/Flasche in die Hand und lass die Arme seitlich am Oberkörper hängen
- führe die Hanteln nach vorne in dem du die Ellbogen anwinkelst
- der Oberarm hat die ganze Zeit Kontakt mit deinem Oberkörper während du deine Unterarme nach außen drehst
- ziehe dabei die Schulterblätter an deine Wirbelsäule
- und führe deine Hände wieder vor dem Körper zusammen

Wichtig: dein Bauchnabel ist die ganze Zeit nach innen gezogen, du stehst stabil, nur die Unterarme drehen nach außen!

- Als nächstes lässt du einen Arm neben dem Körper hängen, den anderen spreizt du zur Seite, der Ellbogen ist gebeugt, die Hand inkl. Hantel zeigt nach oben (einarmiges „Hände hoch, ich schieße“)
- Der Oberarm bleibt die ganze Zeit parallel zum Boden
- Mit dem Unterarm führst du eine Winkbewegung nach vorne aus, bis auch der Unterarm parallel zum Boden ist (wie die chinesischen Winkekatzen aus Porzellan)
- Du bewegst deinen Arm im Wechsel von der Waagerechten in die Senkrechte und wieder zurück
- Linke und rechte Seite jeweils 10-15 Wdh am Stück
- Danach streckst du beide Arme zur Seite aus
- Und führst deine gestreckten Arme nach vorne, bis deine Hände sich berühren
- Übe einen leichten Druck gegen deine Hände aus und führe deine gestreckten Arme wieder nach hinten

Für die nächsten Übungen gehst du in die Schrittstellung und beugst deinen gestreckten Oberkörper leicht nach vorne

- Führe einen Arm gestreckt am Körper weit nach hinten
- Spanne deinen Triceps (Oberarm Rückseite) an
- Friere deinen Oberarm ein und führe nur deinen Unterarm nach vorn und wieder zurück
- Vergiss nicht deine andere Seite 😊
- Als nächstes nimmst du beide Arme in dieser Schrittstellung nach vorne oben, deine Arme bilden die Verlängerung deines Oberkörpers
- Führe dann deine Ellbogen über die Seite nach unten, bis sie deine Flanken berühren und wieder zurück in die Ausgangsposition

Dehnen:

Verbessere deine Beweglichkeit.

Stell dich schulterbreit auf, lass deine Arme locker neben deinem Körper hängen.

Wichtig: Halte die Dehnung für mindestens 30 Sekunden und führe nur sanfte Bewegungen aus.

- Lege deinen Kopf auf die linke Seite und spüre die Dehnung auf der rechten Halsseite
- Ziehe zur Verstärkung deinen rechten Arm nach unten
- Löse zuerst die Spannung im rechten Arm und führe dann deinen Kopf wieder in die Mitte
- Wiederhole dieses auf der rechten Seite
- Lasse nun beide Arme seitlich hängen und führe dein Kinn zur Brust
- Spüre die Dehnung in deinem Nacken
- Ziehe zur Verstärkung beide Arme nach unten
- Löse zuerst die Spannung in den Armen und führe dann deinen Kopf wieder in die Ausgangsposition
- Falte nun deine Hände und führe sie auf Brusthöhe nach vorne
- Ziehe deine Schulterblätter bewusst nach vorne
- Führe dann die Schultern zurück und löse deine Hände
- Strecke deine Arme zur Seite aus
- Führe die gestreckten Arme hinter deine Körperachse, Ziehe die Schulterblätter an die Wirbelsäule und spüre die Dehnung in deiner Brust
- Löse die Spannung und führe deine Arme zurück in die Ausgangsposition
- Lege nun deine rechte Hand in deinen Nacken und führe deine Hand so weit nach hinten/unten, bis du die Dehnung im Oberarm spürst
- Löse die Spannung langsam auf und wiederhole diese Dehnung auf der linken Seite
- Zum Abschluss greife nach den Sternen. Führe dafür deine Hand diagonal nach oben und strecke deine Flanke, links und rechts im Wechsel
- Du kannst jetzt noch einmal deinen ganzen Körper leicht durchschütteln, tief in dich hinein fühlen, einen großen Schluck Wasser zu dir nehmen und dir selbst auf die Schulter klopfen...

Gut Gemacht 😊 😊