

*Liebe Teilnehmende aus den Rehabilitationsgruppen des TSV Gellersen!*

*Eure Gesundheit liegt uns am Herzen. Deshalb haben wir für euch ein kleines Trainingsprogramm für zu Hause erstellt. Die meisten Übungen kennt ihr aus euren Stunden. Wählt die Varianten und Übungen aus, bei denen ihr euch wohl und sicher fühlt.*

*Den Teil „Räkeln – Strecken – Drehen – Schütteln“ bitte immer vor Übungsbeginn durchführen.*

*Bitte integriert auch in euren Alltag noch ausreichend Bewegung; 10.000 Schritte pro Tag sollten reichen. 😊*

*Wenn ihr jetzt noch auf eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung achtet, dann seid ihr auf gutem Wege.*

*Wir freuen uns darauf, euch bald wieder in unseren Gruppen zu sehen.*

*Bis dahin – bleibt gesund !!*



*Regina & Katrin*

*( Idee, Fotos, Beschreibungen, Layout)*

*& Marion*

## Räkeln – Strecken- Drehen- Schütteln

Ausgiebiges Räkeln in **alle** Bewegungsrichtungen lockert die Gelenke, regt den Kreislauf an und verbessert die Sauerstoffaufnahme der Lunge.



Dynamisches Gehen

Knie anheben

Fersen zum Gesäß hin anheben



## Schulterbrücke

Bringt Beweglichkeit in die gesamte Wirbelsäule. Kräftigt die Muskulatur des unteren Rückens, Gesäß und Beinrückseiten.



Füße hüftgelenkbreit parallel zueinander aufstellen. Arme entspannt neben dem Körper ablegen. Nacken lang!!!



Gewicht auf die Füße bringen und vom Steißbein her Wirbel für Wirbel aufrollen bis der Körper eine diagonale Linie bildet und wieder abrollen in die Rückenlage.



In der Endposition halten und auf der Stelle kleine, schnelle Schritte machen. Das Becken bleibt dabei die ganze Zeit stabil.



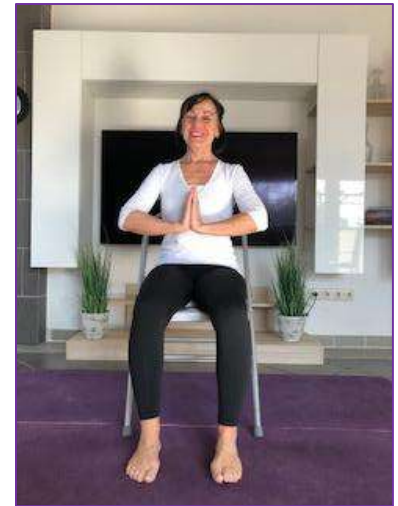
## Drehsitz

Die Rotation fördert die Flexibilität der Brustwirbelsäule sowie die Entspannung der kleinen, tiefliegenden Muskeln.

Das Becken stabil halten.

Die Wirbelsäule nach oben aufrichten.

Die Position während der Übung **halten**.



In Brusthöhe vor dem Brustbein mit den Handflächen zueinander anheben  
Und leichten Druck gegen die Handflächen ausüben.



Hinteren Arm hängen lassen und Lehne oder Sitzfläche fassen.



Die andere Hand geht zum gegenüberliegenden Bein.

## Schwebesitz

Kräftigt die Bauchmuskulatur, die den Oberkörper aus der Rückenlage aufrichtet. Hilft bei der Rumpfstabilisation und fördert das Gleichgewicht.



Aktiviert Grundhaltung,

Bauchnabel zieht sanft zur  
Wirbelsäule,

Hände liegen entspannt auf  
Oberschenkeln,

Schultern sinken lassen.



Beine im 90 Grad Winkel  
abstellen,

Oberkörper langsam  
zurückneigen, bis ein Ziehen im  
Bauch spürbar wird,

Position halten.

**Pressatmung vermeiden !**



Die Füße vom Boden lösen, Unterschenkel  
bis in die Waagerechte heben.

## Dynamische Liegestütze an der Wand

Mobilisiert die Handgelenke, kräftigt die Schultergelenk stabilisierende Muskulatur, verbessert die Stützkraft.  
(Wichtig bei und gegen Osteoporose !)



Mit dem Abstand der gestreckten Arme vor einer Wand aufstellen.  
Die Hände auf Schulterhöhe an die Wand legen, die Ellbogen im Wechsel beugen und strecken.

Mit den Händen von der Wand wegdrücken, Ellbogen bleiben dabei „weich“ und geben nach.  
Dann sanft in verschiedenen Positionen wieder auffangen.

**Wichtig: Unbedingt die Rumpfspannung halten, also NICHT ins „Hohlkreuz fallen“.**

## Butterfly (reverse)

Kräftigt die aufrichtende Rumpfmuskulatur und zieht die Schulterblätter zur Wirbelsäule heran.



Aufrechter Sitz, Oberkörper in der aktivierten Grundspannung ausrichten und leicht nach vorne beugen.

**Nacken und Wirbelsäule während der Übung lang halten.**



Arme auf Schulterhöhe vor dem Brustkorb beugen. Die gebeugten Arme und den Brustkorb nun im Wechsel öffnen und schließen.

## Funktionelle Vorbeuge

### Kräftigung der Rückenstreck- und hinteren Schultergürtelmuskulatur



**Sitz oder Stand**

Aktivierte Grundhaltung,

Bauchnabel zieht sanft  
Richtung Wirbelsäule,

das Steißbein zieht nach  
vorne.



Hohlkreuz vermeiden,

Arme eng am Körper für  
einige Sekunden halten,

Arme lang nach vorne  
einige Sekunden halten.

Die Wirbelsäule behält während der gesamten Übung die natürliche Form.



## Unterarmstütz

Kräftigung der Bauch- und Brustmuskulatur



Unterarme in die Auflagefläche drücken, die Knie heben 2-3 cm ab.

Unterarme wahlweise auf einer Sitzfläche, Bettkante, Tischkante usw. aufstützen. Schultern in großem Abstand zu den Ohren, ohne Bauchkontakt zur Auflagefläche. In der Haltung einige Sekunden verweilen, fließend atmen.

**Bitte darauf achten, dass der Stuhl oder Hocker stabil steht und nicht wegrutschen kann!**



Unterarme in die Auflagefläche drücken, Beine lang nach hinten stellen.

## Gedrehte Dehnung

Dehnung der unteren Rückenmuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, vor allem im Bereich Brustwirbelsäule. Kann leichte Blockaden lösen.



Füße parallel zueinander aufstellen,  
Arme in U-Halte oder einfach seitlich  
auf dem Boden ablegen.



Knie geschlossen langsam abwechselnd  
nach recht und links sinken lassen.



Füße etwas breiter aufstellen und nach  
rechts und links sinken lassen.  
Der Kopf bewegt sich in die Gegenrichtung.

## Seitliches Päckchen

Zieht die Wirbelstrukturen durch die lange Streckung sanft auseinander und fördert so die Ernährung der Bandscheiben. Sanfte Dehnung des unteren Rückens. Empfehlenswert bei Schmerzen in der Hüft-Kreuzbeinregion und nach einem Hexenschuss.



Kopf liegt auf dem unteren Arm, unteres Bein gebeugt. Oberes Bein in der Hüftlinie lang ausgestreckt, oberer Arm zieht so weit es geht über den Kopf hinaus.



Danach das Bein beugen und mit der oberen Hand das Knie zum Brustkorb heranziehen. Der Rücken rundet sich dabei.