

# Trainingsplan Rehasport für zu Hause...



## Mobilisation und Erwärmung: ca. 5-10 Minuten

- Marschieren auf der Stelle
- Marschieren und Schulterkreisen nach hinten
- Marschieren und Armheben seitwärts bis auf Schulterhöhe und tief zur Hüfte
- Marschieren und Arme bis auf Schulterhöhe vor und zurück bewegen
- Leichter Grätschstand und zur Seite neigen nach rechts und links
- Leichter Grätschstand, Hände auf die Oberschenkel und Oberkörper nach vorn beugen bis Fingerspitze auf den Knien sind und nach oben zurück
- Füße Hüft weit auseinander und Kniebeugen
- Marschieren auf der Stelle

## Erklärung Abkürzungen:

AA – Ausatmung      EA – Einatmung      AST – Ausgangsstellung      W – Wiederholung      K – Korrektur

**Wichtig !!!** : Die Übungsgeschwindigkeit sollte unbedingt der Atemgeschwindigkeit angepasst sein. Die Übungen sollten auf keinen Fall schnell, hektisch oder überhastet durchgeführt werden. Auf möglichst saubere Ausführung achten und das aller wichtigste „*keine Schmerzen beim Trainieren*“

## Ganzkörpertraining / funktionelle Gymnastik

### 👍 Übung 1

Seitenlage, Schulter- und Hüftgelenk in einer Linie, Arme sind in Schulterhöhe vor dem Körper. Mit AA oberen Arm nach hinten bewegen, Kopf mitbewegen. Mit EA zurück zur AST – Im Wechsel rechts/links



### 👍 Übung 2

Im Stand - Übung bitte Stufenweise ausführen  
Einen Schritt nach vorn – Kniebeuge – Arm Heben – Arm senken – zurück in AST -  
Im Wechsel recht/links  
**K:** Oberkörper und Becken stabil, vorderes Knie nicht über die Fußspitze schieben



### 👍 Übung 3

Im Stand – Arm und Bein auf gleicher Seite gestreckt heben, Blick zum Boden, fällt Stab als Hilfsmittel genutzt wird seitlich greifen  
- mit AA in die Standwaage bewegen – mit EA zurück in AST  
Im Wechsel rechts/links  
**K:** Becken stabil und parallel zum Boden, Bauch angespannt, Schultergürtel entspannt



## 👉 Übung 4

Im Stand – Hände auf Brustbeinhöhe zusammen-drücken, Ellenbögen auf Brusthöhe – mit AA einen Schritt zur Seite und Knie beugen – mit EA zurück in AST, Fußspitzen zeigen nach vorn – Blick geradeaus – Bauch angespannt

**K:** Oberkörper oder neigt nicht zur Seite, Knie nicht über die Fußspitze schieben



## 👉 Übung 5

Am Boden - 4füßerstand – Hände schulterbreit – Knie hüftbreit Blick zum Boden – Becken stabil halten während der Wiederholungen – Knie 90° gebeugt – Fußspitze zum Schienbein ziehen – mit AA Bein aufwärts bewegen, Hüftgelenk ist Drehpunkt - Bein nicht absetzen- erst eine Seite komplett, dann die andere

**K:** Blick zum Boden, Becken stabil, kein Hohlkreuz  
Bauch angespannt



## 👉 Übung 6

Am Boden – Unterarmstütz – Arme schulterbreit auseinander, Zehenspitzen aufgestellt, Blick zum Boden – mit AA Oberkörper nach vorn schieben - mit EA wieder in AST – nicht absetzen zwischen den Wiederholungen

**K:** Becken stabil, Bauch angespannt, kein Hohlkreuz  
,- einfacher mit beiden Knien auf dem Boden



## 👉 Übung 7

Am Boden – seitlicher Unterarmstütz – Knie, Hüfte, Ellenbogen am Boden auf einer Linie – Knie gebeugt - Beine liegen übereinander, Gelenk auf Gelenk - Ellenbogen senkrecht unter der Schulter – Blick geradeaus - mit AA Becken nach oben bewegen/heben – mi EA wieder ablegen (nur kurz Boden antippen)

Erst eine Seite, dann die andere

**K:** Hüfte nicht beugen / nach hinten bewegen – Becken und Schultergürtel senkrecht halten



## 👍 Übung 8

Am Boden – Rückenlage – Füße aufgestellt – Beine angewinkelt – Fußspitzen zu Knien ziehen – mit AA Becken nach oben aufrollen/heben bis Knie, Hüfte und Schultern ca. auf einer Linie sind – mit EA wieder zum Boden absinken, nur kurz mit Po auf Boden tippen

**K:** Hände ohne Spannung neben dem Körper



## 👍 Übung 9

Am Boden – Bauchlage – Füße aufgestellt – Beine und Po anspannen – Arme seitlich in Schulterhöhe, Ellenbögen gebeugt in U-Halte – Blick zum Boden mit AA Oberkörper nach oben heben – mit EA Oberkörper wieder nach unten sinken lassen ohne am Boden abzulegen

**K:** Spannung in Beinen und Po während der Wiederholungen halten – Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten



## 👍 Übung 10

Am Boden – Rückenlage – Beine angewinkelt, Fersen aufgestellt – Fußspitzen zum Knie ziehen – Hände über Kreuz an die Schultern legen – Kinn auf die Brust ziehen – Schultern leicht vom Boden abheben – mit AA Oberkörper aufrollen/nach vorn Richtung Knie schieben – mit EA wieder in AST ohne abzulegen

**K:** unteren Rücken fest am Boden halten - bei Nackenschmerzen Handtuch längs unter Kopf und Schulter legen, mit den Händen Ecken nach vorn ziehen, so daß der Kopf entspannt im Handtuch liegen kann- dabei nicht mit den Händen ziehen



HB!BR7ZymJtemail#

Wir wünschen Dir viel Spaß und viel Erfolg

Unsere Empfehlung: Regelmäßig jeden 2 Tag 6 Wiederholungen pro Übung (bei wechselseitigem üben pro Seit 6) jeweils 2 Durchgänge machen. Wöchentliche Steigerung der Wiederholungen um 2.  
Du findest auch auf unserer Homepage unter [www.myfitnessgotha.de](http://www.myfitnessgotha.de) im Rehasportbereich kleine Videoanleitungen zu diesen und anderen Übungen.

**We stand together - das My Fitnesssteam und Du**