

## Kräftigungsübungen für den Reha-Sport



Im Folgenden findest Du eine Reihe von Kräftigungsübungen die auch ohne Kleingeräte zu Hause durchgeführt werden können.

Bei den Übungen handelt es sich um Grundübungen, die normalerweise auch ohne Anleitung durchgeführt werden können. Vor bzw. seitlich zu einem Spiegel kannst Du Dich selbst korrigieren.

Achte stets auf eine korrekte Ausführung und regelmäßige Atmung.

**Achtung:** bei Schmerzen bzw. wenn Zweifel bestehen, die Übung abbrechen, Sicherheit geht vor.



### **Kniebeugen:**

Halte während der gesamten Übung deine Wirbelsäule in einer neutralen Position

Die Füße sind Hüft- bis Schulterbreit geöffnet und zeigen leicht nach außen (leichte V Position)

Gehe langsam in die Kniebeuge nach unten

Achte darauf, dass die Gewichtsbelastung der Füße an den Fußballen und Fersen gleich ist

Die Knie sollen nicht nach innen knicken, sondern von vorne gesehen über den Sprunggelenken bleiben

Komme langsam wieder in die Ausgangsposition zurück



### **Einbeinstand**

Achte bei dieser Übung auf Sicherheit: am besten neben einer Wand oder ähnlichem, an der Du Dich im Notfall festhalten kannst.

Stelle Dich auf ein Bein, das Standknie bleibt während der gesamten Übung leicht gebeugt

Hebe nun das andere Bein vom Boden an und halte das Gleichgewicht



Die Übung wird schwieriger wenn Du den Blick nach oben zur Decke richtest

Mit dem freien Bein kannst Du zusätzlich das Knie im Wechsel heben und senken um die Übung noch anstrengender zu machen



### **Wadenheben**

Stelle Dich aufrecht hin, evtl. an einer Wand festhalten

Hebe nun die Fersen so weit wie möglich nach oben an und senke sie wieder bis knapp über dem Boden ab

Achte auf eine gleichmäßige Belastung der Beine





### **Schulterbrücke**

Lege Dich auf den Rücken und stelle die Füße auf

Hebe nun das Becken weit nach oben an, sodass nur noch die Füße, oberer Rücken und Arme auf dem Boden aufliegen und senke es wieder bis knapp über dem Boden ab

Erschwere die Übung indem Du die Füße weiter vorne, vom Körper weg aufstellst



### **Vierfüßlerstand**

Im Vierfüßlerstand sind die Hände direkt unter den Schultern und die Knie direkt unter den Hüftgelenken

Die Wirbelsäule ist in einer neutralen Position, die Schultern sind weg von den Ohren

Strecke nun ein Bein lang nach hinten aus und halte das Gleichgewicht

Schwerer wird die Übung indem Du diagonal den Arm nach vorne streckst z.B. das linke Bein und den rechten Arm





### Seitstütz

Begebe Dich in Seitenlage und stütze Dich auf dem Unterarm ab

Achte auf eine gestreckte Wirbelsäule, Bauchnabel und Brustbein sind immer im selben Abstand zueinander

Hebe nun das Becken weit nach oben an und senke es langsam wieder bis knapp über dem Boden ab

Achte auf eine regelmäßige Atmung ohne Pressatmung

Tipp: sollte die Übung fast nur in den Schultern zu spüren sein, hebe das Becken 1 – 2 cm höher an um mehr die untere Taille zu trainieren



### Fahrrad fahren

Lege Dich in Rückenlage und spanne den Bauch so fest an, dass der untere Rücken während der gesamten Übung den Kontakt zum Boden behält

Löse nacheinander beide Füße vom Boden und ziehe die Knie etwas Richtung Körper

Beginne nun mit den Beinen „Fahrrad zu fahren“

Je kleiner die Bewegung und näher die Knie zum Körper gezogen bleiben, desto leichter ist die Übung

Je größer die Bewegung desto schwieriger wird die Übung

Achte auch hier auf eine regelmäßige Atmung ohne Pressatmung

