

Beweglichkeits- übungen

der Aktivtherapie

Reha-Zentrum Bad Dür rheim
Klinik Hüttenbühl

Übung 1

Ausgangstellung: Rückenlage



- den Nacken lang machen (Doppelkinn machen)
- das Becken aufrichten, die Lendenwirbelsäule auf die Matte bringen (Schambein zum Bauchnabel), mit wenig Kraft und viel Gefühl
- die Kniekehlen Richtung Matte spannen

5 tiefe Atemzüge lang halten und 3 Wiederholungen

Wichtig: immer am Nacken beginnen, dann mit dem Becken weitermachen und zuletzt die Kniekehlen. Ziel sollte sein, diese Übung auf Dauer mit gestreckten Beinen hin zu bekommen.

Übung 2



- die Leiste lang machen (man möchte 5 cm länger werden)
- die Füße liegen gestreckt auf der Matte auf
- die Hände sind locker auf dem Bauch (der Schultergürtel und die Arme bleiben locker)
- Nacken lang machen (Blick Richtung Boden)
- aus den Knien soweit es geht nach hinten neigen (keine Belastung mehr auf den Knien)
- den Po lockerlassen

5 tiefe Atemzüge lang halten und 3 Wiederholungen

Wichtig: die Leiste muss während der Übung dauerhaft lang gemacht werden

Ausgleichübung hierfür:



- Knie strecken und die Fersen aktiv Richtung Matte schieben
- Po nach hinten/oben schieben

5 tiefe Atemzüge und 3 Wiederholungen

Diese beiden Übungen immer im Wechsel, nach der Übung folgt direkt die Ausgleichsübung.

Übung 3

Ausgangsstellung: Stand



- die Leiste lang machen
- den Nacken lang machen (Blick Richtung Boden)
- Knie sind gestreckt
- Belastung auf dem Vorfuß
- den Oberkörper nach hinten neigen und hierbei weiterhin die Leiste lang machen
- der Schultergürtel und die Arme bleiben locker
- falls ein Zwicken in der Lendenwirbelsäule spürbar ist, das Brustbein zur Decke schieben

5 tiefe Atemzüge und 3 Wiederholungen

Ausgleichsübung hierfür:



- aus dem Stand nach vorne neigen
- die Knie sind gestreckt
- die Großzehen drücken auf den Boden
- das Becken aktiv nach vorne kippen (einen „Entenpo“ machen)
- mit dem Oberkörper nur so weit nach unten wie der „Entenpo“ gehalten werden kann

5 Atemzüge und 3 Wiederholungen

Diese beiden Übungen immer im Wechsel, nach der Übung folgt direkt die Ausgleichsübung.

Übung 4



- So weit wie möglich in die Grätsche
- die Knie sind gestreckt, der Schultergürtel und die Arme sind locker
- die Leiste lang machen und nach hinten neigen
- die Beine aktiv am weiter auseinander Rutschen hindern, jedoch in der Position halten

5 Atemzüge und 3 Wiederholungen

Wichtig: bei dieser Übung sollte man immer etwas vor einem haben um sich hochdrücken oder hochziehen zu können (Stuhl, Tisch etc.)

Übung 5



-die Terrabänder in die offene Hand legen und die Arme gestreckt nach oben nehmen, dann so weit wie möglich nach vorne laufen und in Schrittstellung stehen bleiben

-Brustbein Richtung Decke schieben

-Ellenbogen sind gestreckt

-die Arme aus dem Schultergelenk rausschieben

5 tiefe Atemzüge halten und 3 Wiederholungen

Wichtig: wir arbeiten mit dem Terraband und lassen uns nach hinten ziehen, wir spannen nicht gegen.

Wenn die Finger beginnen zu kribbeln die Übung beenden, auch wenn keine 5 tiefen Atemzüge gemacht wurden

Übung 6



-wir beginnen im Schützenstand und legen das Bein welches aufgestellt ist vor dem anderen ab und stützen uns dabei auf den Händen ab

-das andere Bein schiebt nach hinten raus, der Fuß ist gestreckt

-der Oberkörper liegt jetzt komplett auf dem gebeugten Bein ab und man hebt die Hände ein paar Zentimeter von der Matte ab

-der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten

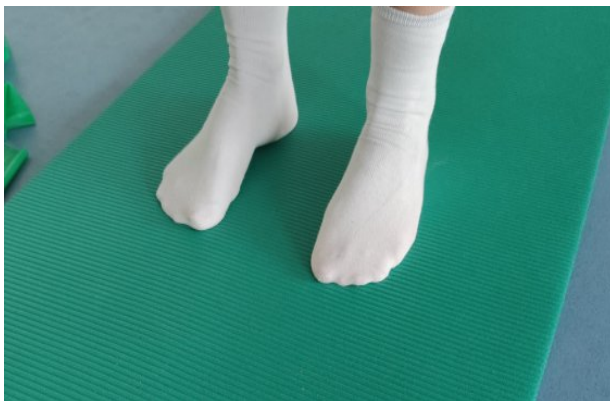
-anschließend macht man das Gleiche mit der anderen Seite

5 tiefe Atemzüge halten und 3 Wiederholungen

Übung 7 Aufrichtung des Fußgewölbes



Fuß in Ruhe



-den großen Zeh lang machen und vorne auf die Matte drücken (man kann sich vorstellen man hat Farbe dran und möchte einen Zehenabdruck machen)

-nun die hintere Außenkante des Fußes (Ferse und Mittelfuß) auf die Matte drücken

-dazu noch Druck mit dem Großzehenballen auf die Matte geben, ohne den Kontakt des Großzehen und der Außenkante zur Matte zu verlieren.

-die Waden sollten locker bleiben

5 tiefe Atemzüge und 3 Wiederholungen