



# Handout

## Rehasport für Zuhause

### Ganzkörpergymnastik

Finde heraus, was gut für dich ist!





### 1. Übung: Knielift vorne

- auf der Stelle Knie im Wechsel hochziehen
- so hoch wie möglich
- Arme seitl. bis auf Schulterhöhe mit anheben

**Wiederholung:** 2 Minuten



### 2. Übung: Hampelmann

- Springend oder mit kleiner Kniebeuge und auf Zehenspitzen aufrichtend
- Armbewegung = Beinbewegung

**Wiederholung:** 2x 30 Sekunden



### 3. Übung: „Popo-push“

- Frontal vor der Wand stehend
- Grundspannung im ganzen Körper
- Bein gestreckt mit „ran gezogenen“ Zehenspitzen/Fuß nach hinten bewegen

**Wiederholung:** Je Seite 2x 15



### 4. Übung: Wandliegestütz

- eine Schrittlänge von Wand entfernt
- Grundspannung im ganzen Körper
- Arme auf Brusthöhe auf Wand abstützen
- langsames anwinkeln und zurückdrücken

**Wiederholung:** 2x 15



### 5. Übung: Ausfallschritt

- Langer Schritt nach vorne
- Gewicht auf vorderen Fuß (90 Grad)
- gestrecktes hinteres Bein langsam abknicken und grade nach unten bewegen
- Arme gestreckt nach vorn und weiter nach oben beim runter gehen anheben

**Wiederholung:** Je Seite 2x 10



## 6. Übung: Crunch

- Rückenlage
- Beine angestellt
- Hände seidl. am Kopf
- Grundspannung im ganzen Körper
- mit „Nase Richtung Decke“ ; Oberkörper folgt
- langsam wieder absenken

**Wiederholung:** 3x 10



## 7. Übung: Brücke

- Rückenlage
- Position siehe Crunch
- Po langsam von Boden anheben un in den Schulterstütz
- halten für 10 Sekunden
- langsam abrollen

**Wiederholung:** 2x 10



## 8. Übung: Stern

- Bauchlage
1. Variante:
    - Kopf auf Finger
    - Grundspannung im ganzen Körper
    - Beine komplett vom Boden abheben
  2. Variante:
    - Beine auf Boden lassen
    - Arme vorn ausstrecken Kopf in Verlängerung d. Wirbelsäule
    - Oberkörper kommt langsam hoch
  3. Variante 1&2 zusammen

**Wiederholung:** Je 1x 10-12



## 9. Übung: Dehnen und Entspannen

- Lang hinlegen und strecken
- Knie in Rückenlage ran ziehen
- Knie seidl. kippen & die Arme dabei ausstrecken
- Schneidersitz
- seidl. Rumpfbeuge
- ....
- Locker spazieren gehen oder auch walken...