



# Handout

## Rehasport für Zuhause

### Übungen für den Oberkörper

Finde heraus, was gut für dich ist!



## Ausgangsstellung: Sitzend



### 1. Übung:

- Setz dich auf einen Stuhl mit Rückenlehne
- Setz dich so weit nach hinten, dass du die Rückenlehne berührst
- Lege die rechte Hand auf die linke Schulter und die linke Hand auf die rechte Schulter, sodass die Arme vor dem Brustkorb gekreuzt sind
- Zieh den Bauchnabel nach innen
- Neige dich jetzt sanft nach hinten, hebe dabei die Ellbogen leicht an

**Wiederholung:** 5 x

#### **WICHTIG:**

- Lass den Kopf NICHT in den Nacken fallen!
- Schau bei dieser Übung weiterhin nach vorne



### 2. Übung:

- Nun setze dich auf die vordere Stuhlkante
- Die Knie sind leicht geöffnet, die Füße stehen unter den Kniegelenken, die Fußspitzen zeigen nach vorne
- Setz dich aufrecht hin, zieh den Bauchnabel nach innen, die Arme sind wie oben vor der Brust gekreuzt
- Hebe die Ellbogen leicht an und drehe dich langsam nach rechts, der Blick folgt der Bewegung nach rechts hinten
- Bleibe zwei Atemzüge in dieser gedehnten Position und gehe dann mit der Ausatmung wieder in die Ausgangsstellung zurück

**Wiederholung:** 3x je Seite

#### **WICHTIG:**

- Führe die Übung langsam durch, spüre deinen Körper in der Drehung



### 3. Übung:

- Du sitzt wie oben vorne auf der Stuhlkante, die Arme sind wie oben, die Ellbogen weit geöffnet
- Halte die Schultern tief
- Nun neige den Oberkörper sanft einmal nach rechts, dann nach links

**Wiederholung:** 5x je Seite



#### 4. Übung:

- Breite deine Arme weit zur Seite und nach oben aus, hebe den Brustkorb und richte den Blick nach oben, lächeln! („du könntest die ganze Welt umarmen“ )
- Dann umarme dich selber, führe die Arme um deinen Brustkorb herum, zieh das Kinn zur Brust und beuge den Oberkörper weit nach vorne vor

**Wiederholung:** 5 x beugen und strecken

### Ausgangsstellung: Liegend



#### 1. Übung:

- Lege dich in die Bauchlage, die Hände sind vor der Stirn aufeinander gelegt, die Stirn ruht auf dem oberen Handrücken
- Spanne die Bauchmuskeln an (Bauchnabel nach innen ziehen) und halte diese Spannung während der gesamten Übung
- Hebe nun die Arme und den Oberkörper leicht vom Boden hoch (Stirn ruht weiterhin auf dem Handrücken), halte die Position einen Moment lang und lege dann den Oberkörper wieder ab

**Wiederholung:** 10 x & dabei ca. einen Atemzug halten

#### **WICHTIG:**

- Der Blick ist Richtung Boden gerichtet, der Nacken gestreckt!



#### 2. Übung:

- Die Ausgangsstellung wie bei Übung 1.
- Dann nach dem Anheben leicht nach rechts führen und ablegen und danach nach links führen und ablegen, in der Mitte erst am Ende der Übung ablegen

**Wiederholung:** 5x je Seite

#### **WICHTIG:**

- Den Oberkörper seitlich bewegen, nicht den Kopf seitlich verdrehen!
- Übung 1.) und 2.) können auch so durchgeführt werden, dass die Hände am Hinterkopf gehalten werden



### 3. Übung:

- Die Arme in U-Halte abheben, die Daumen schauen nach oben
- Dann im Wechsel einmal den rechten, dann den linken Arm nach vorne ausstrecken und die Hand nach vorne gleiten lassen (wie auf einer Schiene)

**Wiederholung:** 5x je Seite

**WICHTIG:**

- Blickrichtung zum Boden, Kopf NICHT in den Nacken werfen!



### 4. Übung:

- Leg dich in die Rückenlage, stelle die Füße auf, spanne den Bauch an und halte diese Spannung
- Nimm die Hände hinter den Kopf (die Finger hinter die Ohren an den Kopf, die Daumen nach vorne so Richtung Kiefergelenk) und hebe Kopf und Schultern etwas an
- Nun führe den rechten Ellbogen vor Richtung linkes Knie und wieder etwas zurück, ohne den Oberkörper abzulegen

**Wiederholung:** 10x je Seite

**WICHTIG:**

- Die Hände sollen den Kopf nur leicht tragen, bitte NICHT nach vorne drücken!
- Achte auf gleichmäßige Atmung, am besten beim Hochkommen AUSATMEN