# Training für Reha & Rücken;-) im Stand, Dauer ca. 25 min.

Liebe Teilnehmer,

damit ihr nicht ganz ohne Bewegung seid in dieser Zeit, möchte ich euch wenigstens auf diesem Weg einige Anleitungen zum Bewegen geben.... Und denkt immer daran: das Lächeln nicht vergessen!!! Bitte bleibt gesund!!!!!!!!

Die allerliebsten Grüße sendet euch

Kerstin (Rücken-und Reha Training im HTS)



#### 1. Aufwärmen Dauer ca. 5 min.

- Schultern 4x über vor kreisen, 4x über rück
- Hüfte 4x rechts herum, 4x links herum (Beine immer gebeugt lassen!)
- Hüfte vor- und rück kippen
- abwechselnd die Fussspitzen belasten (immer im Wechsel auf die Zehenspitzen)



## 2. Dauer ca. 2 min.

- die Handgelenke kreisen, 4x über innen und 4x über aussen
- locker am Platz gehen (sanftes Absetzen der Füße!) weitergehen......



## 3. Dauer ca. 1 min

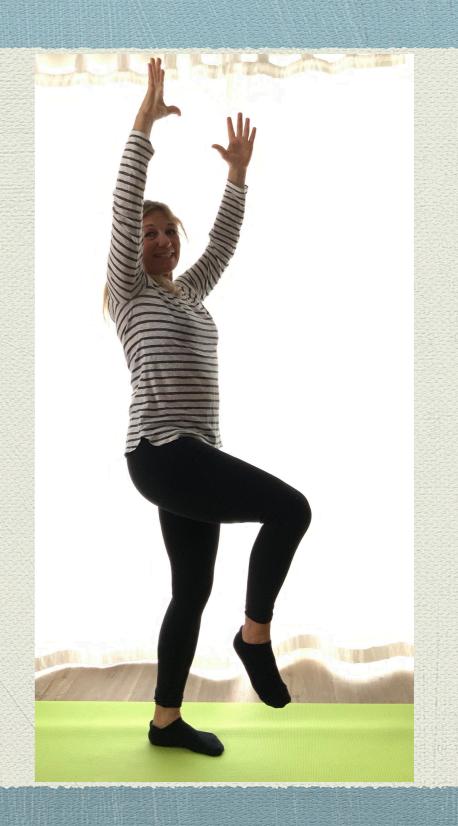
 gleichzeitig nun die Arme nach vorne strecken und wieder zurückziehen (Ellenbogen immer auf Schulterhöhe lassen!) 4x





### 4. Dauer ca. 5 min.

- weitergehen am Platz, die Arme nun nach oben strecken und wieder runterziehen, 4x
- alles zeitgleich, die Arme nun immer im Wechsel vorund hoch für mindestens 5 min. durchhalten!!!



## 5. Dauer ca. 1 min.

- langsam wieder zur Ruhe kommen, hüftbreit geöffnet stehen, tief ein- und ausatmen, Arme hoch strecken, Schultern RUNTER! Hüfte bleibt stehen
- Oberkörper nach rechts dann links neigen, je 4x



### 7. Dauer ca. 3 min.

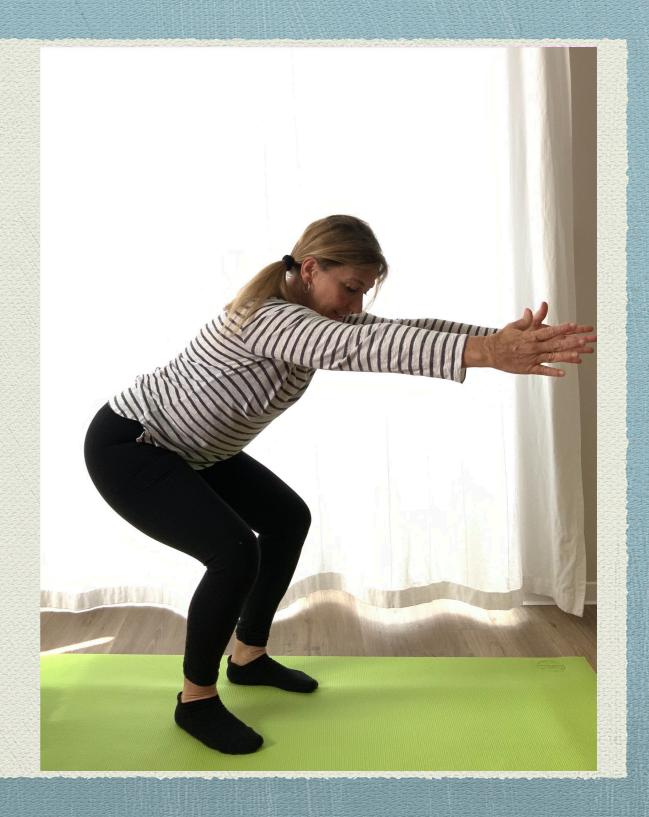
- Arme seitlich öffnen, rechtes Bein heben und halten (bis 8 zählen), Wechsel linkes Bein heben
- wieder rechts heben und dabei den Oberkörper nach rechts
  verschrauben, bis 4 zählen! Andere Seite!





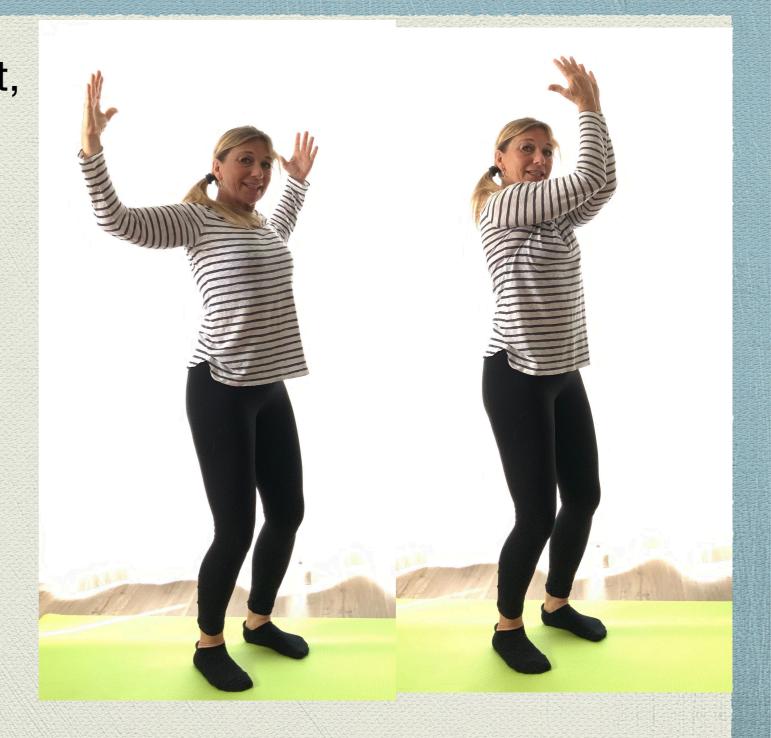
## 8. Dauer ca. 2 min.

 Beine wieder beide am Boden, hüftbreiter Stand und nun so tun, als würden wir uns hinsetzen, Oberkörper leicht nach vorne geneigt, Arme auch nach vorne, wieder hochkommen (aufstehen), 8x wiederholen!



## 9. Dauer ca. 4 min.

- aufrechter Stand h
  üftbreit, Arme gebeugt aufgestellt (Ellenbogen auf Schulterh
  öhe) und dann zur
  ück wippen, 8x, dann die Ellenbogen vor dem Kinn schliessen, 8x
- alles ausschütteln



### 10. Dauer ca. 1 min.

 hüftbreit leicht gebeugt stehen, vom Kopf aus abrollen, aushängen (Kopf hängen lassen!)
 langsam aufrollen





#### 11. Dauer ca. 1 min.

- Hände nach vorne, Beine gebeugt, Rücken rund, Becken vor und ausatmen!
- alles strecken, ausschütteln
- bewusst einatmen und ausatmen
- Vielen Dank an euren Körper senden, bis zum nächsten Training;-) Tschüss

