Gesundheit
Nordhessen

Reha-Zentrum

Training
Obere Extremitäten

Vorwort

„Viel hilft nicht immer viel"
Dieses Sprichwort gilt vor allen Dingen im Gesundheitssport immer wieder. Stattdessen ist eine regelmäßige körperliche und sportliche Aktivität entscheidend, um chronischen Beschwerden entgegenzuwirken. Insbesondere nach Ihrer Rehabilitationsmaßnahme ist es für einen anhaltenden Erfolg wichtig, erlernte Übungen und Maßnahmen fortzuführen.

Für ein nachhaltiges Training sollten Sie im Regelfall 2-3 x pro Woche Zeit für Ihren Gesundheitssport finden. Die Inhalte dürfen dabei gerne variieren. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Gymnastikbällen sind ohne großen Aufwand durchführbar. Aber auch Outdoorsport wie z.B. Nordic-Walking oder Radfahren bietet sich optimal an, um den gesamten Körper zu trainieren.

Diese Broschüre bietet Ihnen eine geordnete Zusammenfassung von Übungen, die Sie eigenständig und ohne großen (Material-)Aufwand durchführen können. Für die richtige, gesunde Ausführung stehen Ihnen zu jeder Übung bebilderte Anleitungen und Beschreibungen zur Verfügung.

Allgemeine Tipps für ein gelungenes Training

- Bevor Sie mit den Übungen beginnen ist eine kurze Aufwärmphase zu empfehlen, z. B. „Marschieren auf der Stelle", Arm- und Hüftkreisen.

- Bei dynamischen Übungen orientieren Sie sich zunächst an diesen Vorgaben: 8 – 12 Wiederholungen (evtl. pro Seite); 3 Durchgänge; mindestens 30 – 60 Sekunden Pause

- Für statische Übungen empfehlen wir als zeitliche Vorgabe: 30 – 60 Sekunden; evtl. 2 Durchgänge

- Übungen zur Mobilisation können Sie nach Belieben wiederholen

Das gesamte Team des Reha-Zentrums wünscht Ihnen viel Freude und Erfolg beim Durchführen der Übungen.

Eigenkörpergewicht
Liegestütz an der Wand

Ausgangsposition

- Hände auf Höhe der Schultern an Wand positionieren
- Ellenbogen zeigen leicht nach außen und sind gestreckt

Durchführung

- Ellenbogen beugen, Brust Richtung Wand führen
- Bauchmuskulatur ist angespannt
- Danach Ellenbogen wieder strecken

Eigenkörpergewicht
Y-T-W-Bewegung

Ausgangsposition

- Schulterbreiten Stand einnehmen, die Schultern sind locker
- Arme auf Schulterhöhe gerade vom Körper weg strecken

Durchführung

- Arme über Kopf leicht abgewinkelt ausstrecken (Y-Form)
- Dann in Ausgangsposition zurück
- Danach Arme seitlich im 90°-Winkel strecken (T-Form)
- Dann in Ausgangsposition zurück
- Anschließend Ellenbogen spitz beugen und nach hinten ziehen, Schulterblätter zusammen, Handflächen zeigen nach vorne (W-Form)

Eigenkörpergewicht

Abduktion und Elevation in Seitenlage

Ausgangsposition

- Seitlage auf dem Boden, Kopf auf unterem Arm oder Kissen ablegen
- Übungsarm locker auf Körper ablegen

Durchführung

- Übungsarm gestreckt Richtung Decke führen
- Arm wieder zum Körper senken
- Danach Arm vor dem Körper Richtung Kopf hochführen

Eigenkörpergewicht
Schulterblatt-Aktivierung in Bauchlage

Ausgangsposition

- In Bauchlage Beine und Arme gestreckt ausrichten; Stirn am Boden ablegen

Durchführung

- Arme in W-Position nach hinten ziehen; Ellenbogen dabei spitz beugen und Schulterblätter zurückziehen

Theraband
Schulterheben

Ausgangsposition

- Hüftbreiten Stand auf Theraband einnehmen
- Theraband umfassen und straff ziehen
- Arme locker neben dem Körper hängen lassen

Durchführung

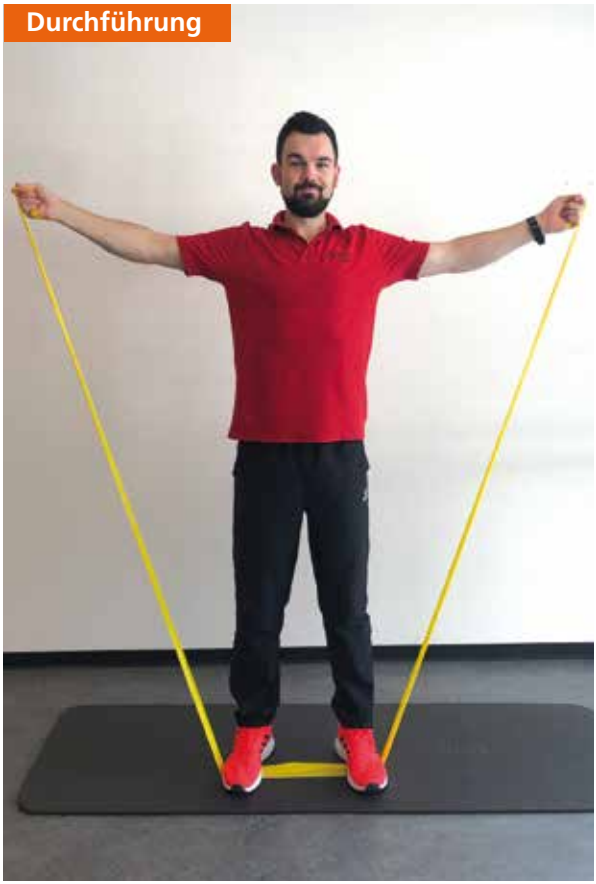
- Schultern gleichzeitig oder abwechselnd hochziehen und senken

Theraband
Abduktion (Seitliches Armheben)

Ausgangsposition

- Hüftbreiten Stand auf Theraband einnehmen
- Theraband umfassen und Arme leicht abgewinkelt neben Körper positionieren

Durchführung



- Gestreckte Arme seitlich bis auf Schulterhöhe hochführen und senken

Theraband
Außenrotation

Ausgangsposition

- Hüftbreiten Stand einnehmen
- Theraband schulterbreit um beide Hände wickeln
- Oberarme fest am Oberkörper halten; Ellenbogengelenk 90° anwinkeln
- Daumen zeigen nach oben

Durchführung

- Ein Arm stabilisiert, den anderen Unterarm nach außen aufdrehen
- Ellenbogen dabei am Oberkörper fixiert halten

Theraband
Innenrotation im Stand

Ausgangsposition

- Theraband an Türklinke fixieren
- Hüftbreiten Stand seitlich zur Tür einnehmen
- Zur Tür gewandten Oberarm am Oberkörper fixieren; Ellenbogengelenk 90° anwinkeln
- Daumen zeigt nach oben

Durchführung

- Unterarm Richtung Körpermitte eindrehen
- Ellenbogen dabei am Oberkörper fixiert halten

Theraband
Diagonalzug

Ausgangsposition

- Hüftbreiten Stand einnehmen
- Theraband schulterbreit locker um beide Hände wickeln
- Arme auf Brusthöhe nach vorne strecken

Durchführung

- Theraband diagonal auseinanderziehen
- Danach zurück zur Ausgangsposition und in anderer Diagonale ziehen

Mobilisation / Dehnung
Schultermobilisation

Ausgangsposition

- Hüftbreiter Stand einnehmen
- Arme locker neben dem Körper lassen; Ellenbogen 90° anwinkeln

Durchführung

- Schultern zu den Ohren ziehen und wieder absenken
- Anschließend Oberarme abwinkeln (maximal bis Schulterhöhe)

Mobilisation / Dehnung

Dehnung der vorderen Schulter- und Brustmuskulatur

Ausgangsposition

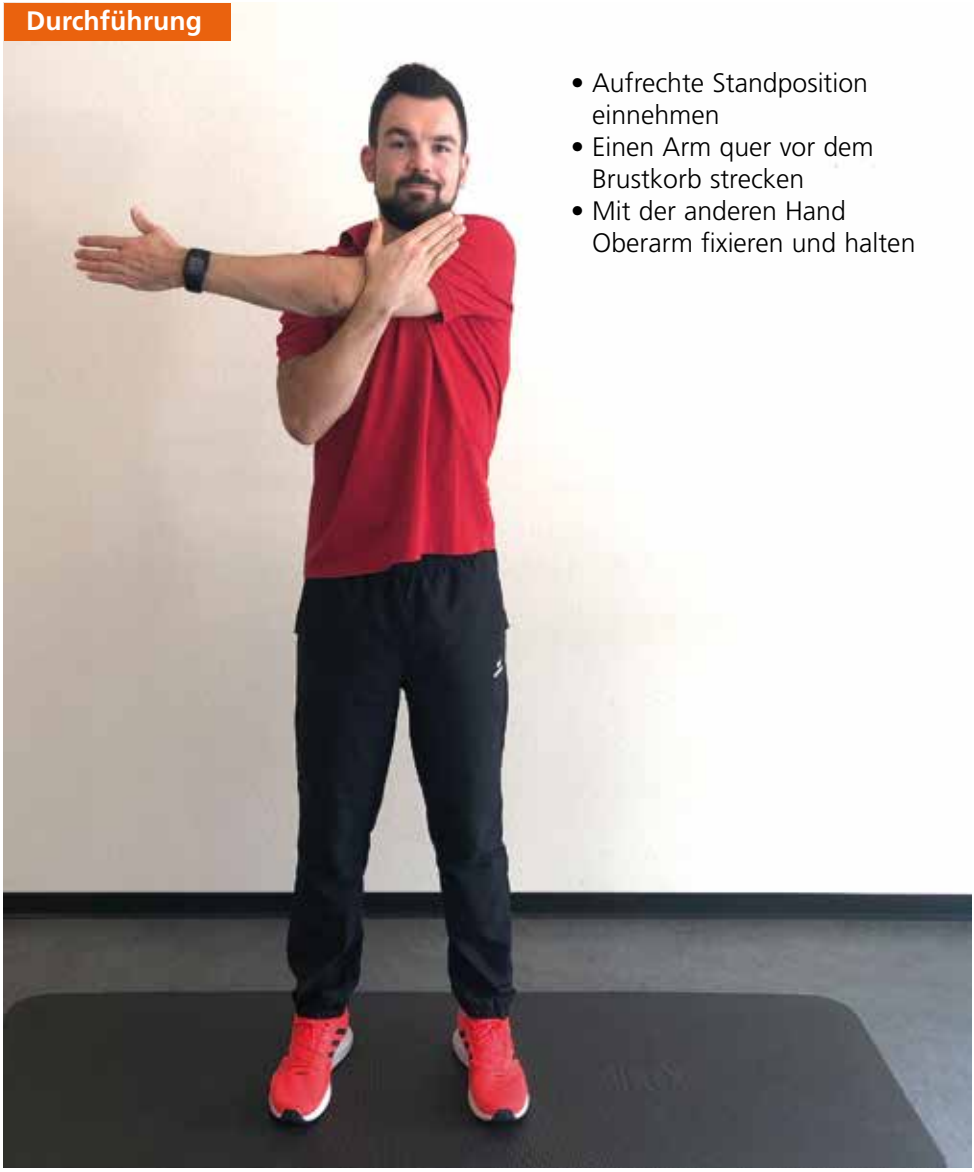
- Aufrechte Standposition einnehmen
- Hände hinter dem Gesäß zusammenführen; Schultern locker lassen

Durchführung

- Arme leicht Richtung Boden strecken und vom Körper wegführen
- Schulterblätter dabei zusammenziehen
- Position kurz halten, dann wieder lockern und von vorne beginnen

Mobilisation / Dehnung
Dehnung des Schultergürtels

Durchführung



- Aufrechte Standposition einnehmen
- Einen Arm quer vor dem Brustkorb strecken
- Mit der anderen Hand Oberarm fixieren und halten

Gesundheit
Nordhessen

Reha-Zentrum | Gesundheitszentrum
Wilhelmshöher Allee 91
34121 Kassel
Tel. 0561 98794-0
Fax 0561 98794-64

Reha-Zentrum | Klinikum Kassel
Mönchebergstr. 41–43
34125 Kassel
Tel. 0561 980-2830
Fax 0561 98794-64

reha@gnh.net.de
www.gnh.net/reha

9/2024