

Auto-Übungen mit Adelheid Wagemann

Langes Sitzen in Bahn und Auto verursacht Stress für Wirbelsäule, Muskeln und Gelenke. Die Wartezeit vor der Ampel können Sie im Auto sinnvoll nutzen. Wichtig ist dabei den laufenden Verkehr trotzdem aufmerksam zu beobachten.

Als Bahnfahrer können Sie sich auch ein leichtes Übungsprogramm während der Fahrt aus den Übungen zusammen stellen.

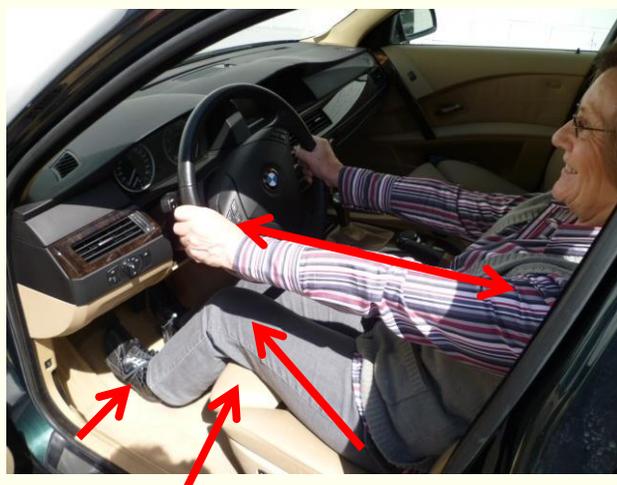
Die Lenkrad-Übung



Kräftigung der Oberarm + Hand Muskulatur

- Sie halten das Lenkrad fest im Griff
- Sie winkeln die Ellenbogen leicht an und drücken das Lenkrad mit beiden Händen fest zusammen
- Sie halten diese Stellung 2 – 5 Sek
- danach ziehen das Lenkrad auseinander
- Sie halten diese Spannung 2 – 5 Sek.
- **Wiederholung:**
so oft es die Wartezeit erlaubt

Die Oberschenkel - Übung



Kräftigung der Hüft- und Oberschenkelmuskulatur

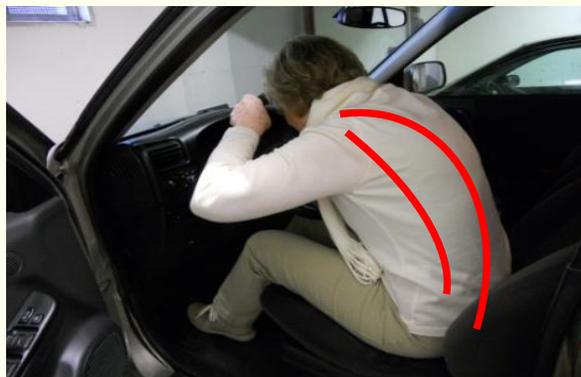
- Sie greifen das Lenkrad mit beiden Händen
- Sie drücken den Rücken und das Gesäß mit Hilfe der ausgestreckten Arme fest in den Sitz hinein
- Nun heben Sie im Wechsel, jeweils einen Fuß so hoch, dass der Oberschenkel sich vom Sitz abhebt.
- Sie halten diese Spannung 2 – 5 Sek.
- **Wiederholung:**
so oft es die Wartezeit erlaubt

Weitere Übungen finden Sie
in allen bisherigen Magazinen
... hier klicken



Auto-Übungen mit Adelheid Wagemann

Die Rücken - Übung



Dehnung der Rückenmuskulatur

- Sie greifen das Lenkrad mit beiden Händen und ziehen den Oberkörper zum Lenkrad hin.
- Sie atmen tief in den Rücken hinein
- Sie halten diese Stellung 3 - 4 Sek.
- dann weiteratmen
- **Wiederholung:**
so oft es die Wartezeit erlaubt



- Sie legen die Hände mit ausgestreckten Armen auf das Amaturenbrett
- dann beugen Sie den Oberkörper zum Lenkrad hin
- Sie atmen tief in den Rücken hinein
- Sie halten diese Stellung 3 - 4 Sek.
- dann weiteratmen
- **Wiederholung:**
so oft es die Wartezeit erlaubt

Weitere Übungen finden Sie
in allen bisherigen Magazinen
... [hier klicken](#)

Übung zur Spannung im Rumpf

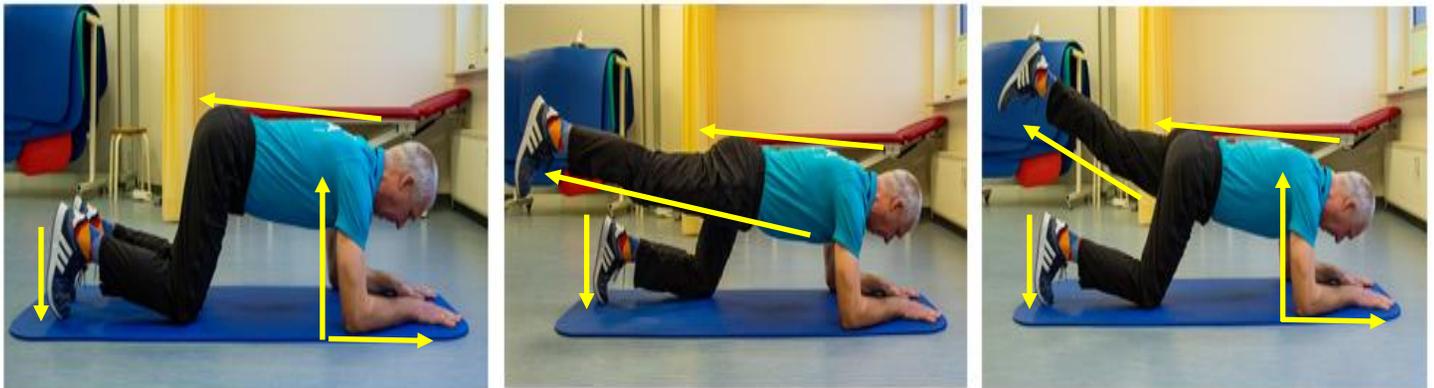


- Sie greifen das Lenkrad mit beiden Händen und ausgestreckte Armen
- Sie drücken den Rücken in die Rückenlehne
- nun stemmen Sie mit der Kraft der Unter- und Oberschenkel den Oberkörper und Gesäß nach oben.
- Das Gesäß und der Oberschenkel heben sich dabei vom Sitz ab.
- Sie halten diese Spannung 2 - 7 Sek.
- dann weiteratmen
- **Wiederholung:**
so oft es die Wartezeit erlaubt


 SPORT
REHA
KIEL GmbH

Übungen des Monats

Ziel der Übung: Rumpfstabilität bei gleichzeitiger Kräftigung der Gesäßmuskulatur



1. Übung:

Ausgangsstellung:

- ✓ Unterarmstütz
- ✓ Arme sind ungefähr schulterbreit auseinander
- ✓ Beide Handflächen liegen auf dem Boden
- ✓ Ungefähr rechter Winkel zwischen Oberarm und Unterarm
- ✓ Beine ebenfalls hüftbreit auseinander
- ✓ Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel ca. 100 Grad
- ✓ Füße sind aufgestellt
- ✓ Rücken ist gerade
- ✓ Wichtig : das Becken ist aufgerichtet

Wiederholungen:

- ✓ je nach Leistungsfähigkeit
3-5 mal

Ausführung:

- ✓ Nun im Wechsel das rechte und linke Bein nach hinten strecken soweit es individuell möglich ist

Wichtig :

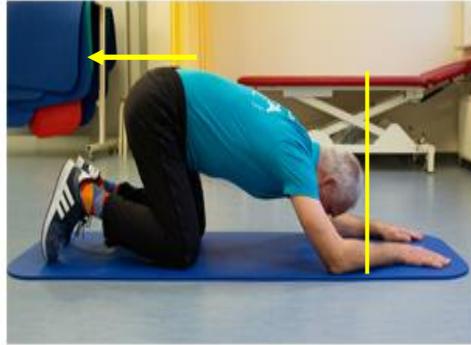
- ✓ Keine Ausweichbewegung im Becken
- ✓ **Kein Hohlkreuz !!!!!!!!!!!!!!!**
- ✓ Fußgelenk bleibt wie in der Ausgangsstellung
- ✓ Rumpf bleibt wie in der Ausgangsstellung
- ✓ Nur die Spannung erhöht sich
- ✓ Das nach hinten gestreckte Bein ca. 15-30 Sekunden halten (je nach Trainingszustand)

Weitere Übungen finden Sie
in allen bisherigen Magazinen
... [hier klicken](#)


 SPORT
REHA
KIEL GmbH

Übungen des Monats

Ziel der Übung: Rumpfstabilität mit Schwerpunkt Kräftigung der Bauchmuskulatur und Kräftigung der Oberkörperstabilität mit Schwerpunkt auf Schulter und Arme



2. Übung

Ausgangsstellung:

- ✓ Unterarmstütz
- ✓ Arme sind ungefähr schulterbreit auseinander
- ✓ Beide Handflächen liegen auf dem Boden
- ✓ Ungefähr rechter Winkel zwischen Oberarm und Unterarm
- ✓ Beine ebenfalls hüftbreit auseinander
- ✓ Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel ca. 100 Grad
- ✓ Füße sind aufgestellt
- ✓ Rücken ist gerade

- ✓ **Wichtig : das Becken ist aufgerichtet**

Wiederholungen:

- ✓ 3-5 Wiederholungen

Ausführung:

- ✓ Das Gewicht (Gesäß) nach hinten verlagern und dann nach vorne verlagern
- ✓ Rücken bleibt gerade -
- ✓ Möglichst Ausgangsstellung beibehalten
- ✓ Bewegungen vor und zurück nach individuellen Möglichkeiten ausführen
- ✓ Jede Bewegungsänderung
- ✓ z.B.: nach vorn dann zurück jeweils am Endpunkt ca. 15 -30 Sekunden halten .

Wichtig:

- ✓ Die individuellen Möglichkeiten im Rahmen des Bewegungsausmaßes sind sehr unterschiedlich.
- ✓ Diese bitte berücksichtigen - und **nicht** über das tatsächlich vorhandene Leistungsniveau hinaus gehen.
- ✓ **Ebenfalls sehr wichtig:** keine Ausweichbewegungen im Rumpf - **insbesondere kein Hohlkreuz !!!!!!!!!!!!!!!**