

# ÜBUNGSKATALOG REHA



## RUMPFROTATION

### Drehbewegung

#### ZIEL:

**Stabilisation Rumpfmuskulatur**

**A: Theraband mit beiden Händen halten  
Oberkörper drehen**

**E: Abwechselnd links und rechts**

**Muskelgruppen:**

**Schräge Bauchmuskulatur**

**Rückenmuskulatur**

## AUFRICHTUNG

### BRUSTWIRBELSÄULE

#### ZIEL:

**Ganzkörperstabilisation**

**A: Leichte Hocke**

**Theraband hinter den Körper ziehen**

**E: Dabei den Oberkörper aufrichten**

**Muskelgruppen:**

**Schulterblattmuskulatur**

**Halswirbelsäule**

**Beinmuskulatur**





## HÜFTABDUKTION

### **ZIEL:**

**Kräftigung der Beinmuskulatur und Gesäßmuskulatur**

**A:** mit einer Hand an der Stange  
äußeren Fuß seitlich vom Körper weg schieben

**E:** Abwechselnd links und rechts

**Muskelgruppen:**

**Abduktoren**

## EXTENSION

### **ZIEL:**

**Kräftigung der Beinmuskulatur und Gesäßmuskulatur**

**A:** mit beiden Händen an die Stange  
Rumpf anspannen

**Gestrecktes Bein nach hinten**

**E:** Abwechselnd links und rechts

**Muskelgruppen:**

**Gesäßmuskulatur**

**Ischiocurale Muskulatur, Beinbeuger, hintere Oberschenkel-Muskulatur**



## LIEGESTÜTZ

### **ZIEL:**

**Kräftigung Rumpf**

**A:** beide Hände an die Stange

**Füße zurück**

**Oberkörper anspannen**

**E:** Arme beugen und stecken

**Muskelgruppen**

**Brustmuskulatur**

**Schultermuskulatur**

**Bauchmuskulatur**





## **GANZKÖRPERSTABILISATION**

### **Aus dem Sitz in den Stand**

#### **ZIEL:**

**Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur**

**A: Sitzen hinter der Stange  
mit beiden Händen an die Stange  
Körper anspannen  
Beinmuskulatur anspannen  
E: mit den Armen nach oben ziehen**

#### **Muskelgruppen:**

**Rumpfmuskulatur  
Brustmuskulatur  
Beine  
Rückenmuskulatur**

## **DEHNUNG**

#### **ZIEL:**

**Oberschenkel  
Vorderfüße**

**A: Beide Hände an die Stange  
Fußballen auf die untere Stange  
Körper anspannen  
Becken nach vorne bewegen  
E: Fuß wechseln**

#### **Muskelgruppen:**

**Quadriceps**



## **LIEGESTÜTZ**

### **ZIEL:**

#### **Kräftigung Rumpf**

**A:** Hände mit gestreckten Armen an die Stange  
**Stange**

**Körper anspannen und Stange zur Brust**

**E:** Arme wieder Strcken

#### **Muskelgruppen:**

**Brustmuskulatur**

**Rumpfmuskulatur**

**Beinmuskulatur**



## **DEHNUNG**

### **ZEIL:**

#### **Dehnung Rumpf**

**A:** Beide Hände an die Stange

**Beide Füße nach hinten versetzt**

**Körper anspannen Gesäß leicht nach vorne schieben**

#### **Muskelgruppen:**

**Brustmuskulatur**