

## Übungsstunde Rehasport ( Theraband )

Hallo Rehasportler, ich wollte mich doch mal bei euch melden.

Ich hoffe es geht euch allen gut.

Leider müssen wir die Füße noch still halten was Sport angeht.

Aber wie ich euch kenne, macht ihr ja zu Hause fleißig eure Übungen 😊

Damit euch die Übungen nicht ausgehen, habe ich mir überlegt, euch mal ein paar Übungen an die Hand zu geben.

- 1. Schulterkreisen**
- 2. Band mit dem linken Fuß fixieren, Band in die rechte Hand nehmen und den Arm gestreckt nach außen ziehen, bis Schulterhöhe ( 2 mal 15 Wdh.), dann die andere Seite**
- 3. Arme an den Körper klemmen, Band rechts und links um die Hände wickeln, beide Unterarme nach außen öffnen ( 2 mal 15 Wdh.)**
- 4. Dehnung: seitlich an die Wand stellen und Arm gestreckt nach hinten nehmen ( 2 mal jede Seite 20-25 sec. halten )**

Liebe Grüße

Regina