

REHACUBE – Der Würfel für mehr Kraft und Energie

Der REHACUBE wurde von Christiane Schmid 2006 entwickelt und gemeinsam mit Turnbruder DI Dr. Gernot Müller-Putz, REHAB-ASSIST, bis 2007 zur Marktreife gebracht.

Der REHACUBE eignet sich für alle Menschen – unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung. Egal ob Anfänger oder Reha-Patientin, Fortgeschrittene oder Leistungssportler, man braucht nur einen REHACUBE (bzw. zwei, für die anspruchsvolleren Übungen). Jeder kann mit dem Würfel trainieren, da er aufgrund seiner Form drei Intensitäts-Stärken (sanft, mittel und intensiv) in sich vereint. Er ermöglicht einen gezielten und umfassenden Muskelaufbau. Somit kann man durch regelmäßiges Training Abnützungen, Überlastungs- und Haltungsschäden vorbeugen.

Das Training mit dem REHACUBE ist einfach, vielseitig und wirkungsvoll. Er eignet sich hervorragend für individuelles Training zu Hause, in der Arbeit oder auf Reisen, für Gruppentraining, für Rehabilitation und Physiotherapie. Natürlich kann der REHACUBE auch für jede Art von Balance-, Geschicklichkeits-, Entspannungs- und gymnastische Übungen sowie zum „Ball“-Spielen verwendet werden. Der REHACUBE ist ein mit Stoff überzogener Schaumstoffwürfel, der – besonders hygienisch und pflegeleicht – mit 30° C in der Waschmaschine gewaschen werden kann. Erhältlich ist er in verschiedenen fröhlichen Farben.



Ein REHACUBE-Set besteht aus zwei REHACUBE und einem sehr übersichtlich aufgebauten und gut lesbaren Übungsbuch. Darin finden sich Übungsbeschreibungen (mit vielen Fotos) zur Kräftigung der Muskelpartien um Arme, Beine, Wirbelsäule, Bauch und Rücken sowie Lockerungs- und Dehnungsübungen für alle Körperbereiche. Einführende Hinweise zum sicheren und erfolgreichen Training sowie ein Beispiel für ein REHACUBE-„Übungsprogramm von Kopf bis Fuß“ runden das in Farbe gestaltete Übungsbuch ab. Für Vereine gibt es Gruppenpakete zu Gruppenpreisen.

Kräftigungsübung für die Beine

In der Rückenlage heben Sie Ihr linkes Bein an und legen den REHACUBE mit der rechten Hand auf den linken Oberschenkel vor das Knie. Mit dem Ausatmen stabilisieren Sie Ihr Becken¹ und atmen weiter in den Brustraum. Drücken² Sie den REHACUBE mit dem Oberschenkel gegen die Hand. Halten Sie den Druck für einige Atemzüge, bevor Sie das Bein wieder abstellen und in den Bauchraum atmen.

Wiederholen Sie die Übung mit der linken Hand und dem rechten Bein.



Kräftigungsübung für Po und Beine

Legen Sie sich mit einem REHACUBE zwischen den Knien auf den Rücken und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auf. Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel. Der zweite REHACUBE befindet sich zwischen den



Handflächen.

Mit dem Ausatmen stabilisieren Sie Ihr Becken, atmen weiter in den

Brustraum und drücken die Lendenwirbelsäule gegen die Unterlage. Rollen Sie nun zuerst den Po und dann den Rücken Wirbel für Wirbel vom Boden nach oben, bis nur noch Schultern und Kopf auf dem Boden aufliegen. Nur wenn Rücken und Oberschenkel eine

gerade Linie bilden, ist die Endposition korrekt. Mit den Knien

üben Sie leichten Druck auf den ersten REHACUBE aus. In dieser Position strecken Sie die Arme Richtung Decke und pulsieren mit den Handflächen gegen den REHACUBE.



Kräftigungsübung für Arme und Schultern 1

Setzen Sie sich auf einen Sessel, die Fußsohlen hüftbreit auseinander und flach auf dem Boden. Klemmen Sie den ersten REHACUBE zwischen die Knie, den zweiten zwischen Ihre Fäuste hinter dem Rücken. Mit dem Ausatmen stabilisieren Sie Ihr Becken und atmen weiter in den Brustraum.

Drücken Sie den ersten REHACUBE mit den Knien zusammen, drücken Sie mit den Fäusten gegen den zweiten REHACUBE und halten Sie diese Anspannung einige Atemzüge lang.



Kräftigungsübung für Arme und Schultern 2

Setzen Sie sich auf einen Sessel, die Fußsohlen hüftbreit auseinander und flach auf dem Boden. Klemmen Sie den ersten REHACUBE zwischen die Knie, den zweiten REHACUBE zwischen Ihre Handflächen. Die Fingerspitzen schauen nach oben. Mit dem Ausatmen stabilisieren Sie Ihr Becken und atmen weiter in den Brustraum. Drücken Sie den ersten REHACUBE mit den Knien zusammen. Den zweiten REHACUBE drücken Sie mit den Handflächen zusammen und schieben ihn vor der Brust mehrere Male von links nach rechts und wieder zurück. Nur die Arme bewegen sich, der Oberkörper bleibt ruhig, die Unterarme sind waagrecht.



Kräftigungsübung für den Bauch

Legen Sie sich in Rückenlage auf eine Matte. Ein REHACUBE befindet sich mit leichtem Druck² zwischen den Knien, ein zweiter REHACUBE zwischen den Handflächen vor der Brust.



Mit dem Ausatmen stabilisieren Sie Ihr Becken und atmen weiter in den Brustraum. Heben Sie Oberkörper und Kopf leicht vom Boden ab. Schieben Sie den zweiten REHACUBE mit leichtem Druck zwischen den Handflächen von der Brust schräg links, zur Mitte und schräg rechts vor und zurück. Ziel ist ein leichtes Aufrollen des Oberkörpers. Nach einigen Wiederholungen lösen Sie die Übung wieder auf.

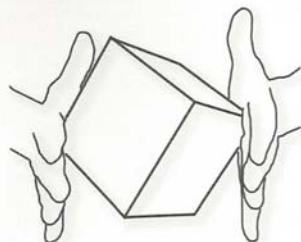
¹ Beckenboden (auch Männer haben einen!) und Bauchmuskeln anspannen. - Näheres zur Stabilisierung des Beckenbodens nachzulesen im Übungsbuch REHACUBE – Der Würfel für mehr Kraft und Energie.

² Näheres zu den beiden REHACUBE-Arbeitsmethoden Druck und Pulsieren nachzulesen im Übungsbuch REHACUBE – Der Würfel für mehr Kraft und Energie.

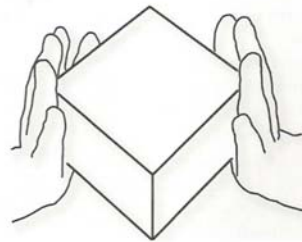
Mehr Informationen sowie Bestellmöglichkeiten unter www.rehab-assist.at oder unter 0650/8218244 (Turnschwester Mag. Eva Putz).

Die drei Intensitätsstärken des REHACUBE

sanft



mittel



intensiv

