

10 Minuten Übungsprogramme für zu Hause – Ideal für Menschen nach Abdomen-Operationen

1) VOR-UND ZÜRÜCKSTEIGEN

Ausgangsposition: normaler Stand hinter dem am Boden liegenden Therapieband

Übung: mit dem rechten Bein vorwärts über das Therapieband steigen und das linke Bein dazustellen; dann mit dem rechten Bein rückwärts über das Therapieband steigen und das linke Bein dazustellen; flottes Tempo; nach 1min mit dem linken Bein starten

Variation: nach jeder Runde das „Führungsbein“ wechseln (Hände in die Hüfte)

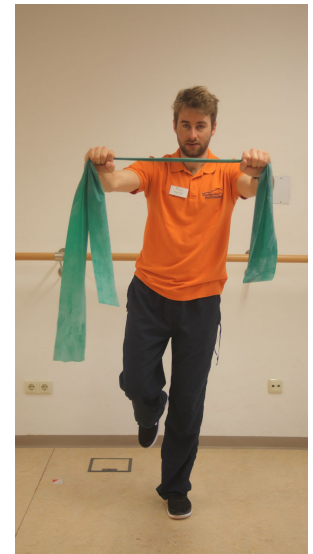


2) EINBEINSTAND

Ausgangsposition: hüftbreiter Stand, Therapieband zwischen beiden Händen gespannt auf Brusthöhe vor dem Körper hochhalten

Übung: Gewicht auf ein Bein verlagern, zunächst die Ferse und nach Möglichkeit das ganze entlastete Bein anheben; nach 1min Standbein wechseln

Variation: gespanntes Therapieband vor dem Körper auf- und abbewegen



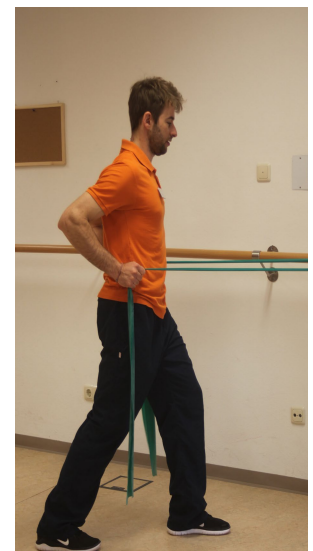
Das Therapieband auf Bauchhöhe (z.B. Geländer, Türklinke) legen

3) RUDERN

Ausgangsposition: Jeweils ein Ende des leicht gespannten Therapieband in jeder Hand vor dem Körper. Blickrichtung zum Fixpunkt. Leichte Schrittstellung und leichte Vorbeuge

Übung: Zug nach hinten durch Zurückführen der Ellbogen am Körper. Hinterste Position kurz halten. Langsame und kontrollierte Ausführung

Variation: Ellbogen auf Schulterhöhe nach hinten ziehen

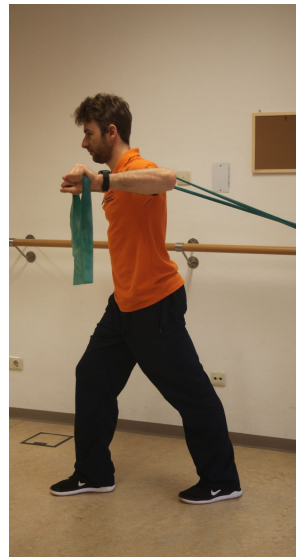


4) BRUSTDRÜCKEN

Ausgangsposition: Blickrichtung entgegengesetzt zum Fixpunkt. Jeweils ein Ende des leicht gespannten Therapiebandes in jeder Hand auf Brusthöhe am Körper. Ellbogen am Körper. Leichte Schrittstellung und leichte Vorbeuge.

Übung: Beide Arme drücken das Therapieband auf Brusthöhe nach vorne. Langsame und kontrollierte Ausführung

Variation: Ellbogen in Ausgangsposition auf Brusthöhe



5) NICHT DREHEN

Ausgangsposition: Seitlich zum Fixpunkt positionieren. Therapieband mit beiden Händen auf Bauchhöhe festhalten. Therapieband ist gespannt. Knie sind leicht gebeugt

Übung: Die Arme nach vorne strecken und einige Atemzüge halten; kontrolliertes Halten ohne der Zugrichtung des Therapiebandes durch Drehung des Oberkörpers zu folgen!

Variation: Tiefer in die Knie gehen



HINWEISE ZUM TRAINING

Dieses 10-Minuten Training besteht aus 5 Übungen, die in der angegebenen Reihenfolge durchgeführt werden. Nach dem Aufwärmen folgen Koordination und Kräftigung. Jeweils nach 2 Minuten wird zur nächsten Übung gewechselt. Ziel ist es, die 10 Minuten ohne Pause und mit guter Ausführung durchzuhalten. Lassen Sie also auf jeden Fall eine (Stopp-)Uhr mitlaufen.

Achtung: Bitte trainieren Sie nicht mit Atemnot, Schwindel, Schmerz oder Übelkeit. Übrigens, dieses Training kann wiederverwendet und Tag für Tag abgehakt werden.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1							
Woche 2							
Woche 3							
Woche 4							

Alle Übungen sind Teil unseres Therapieprogrammes.
Wir empfehlen, das Training im Anschluss an die Reha zu Hause durchzuführen.

Alles Gute und viel Freude mit dem Training wünscht Ihnen Ihr Therapie-Team