

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

1) KNIEHEBEN

Ausgangsposition: hüftbreiter Stand, Ellbogen 90° angewinkelt

Übung: Gehen auf der Stelle mit Armschwung, flottes Tempo

Variation: Knie höher heben und Armschwung größer werden lassen



2) ZEHENSTAND

Ausgangsposition: hüftbreiter Stand

Übung: auf die Zehenspitzen gehen, Position mind. 3 Sekunden halten, dann Ferse wieder absenken; langsame und kontrollierte Ausführung

Variation 1: Gewichtsverlagerung im Zehenspitzstand auf das rechte/linke Bein

Variation 2: Übung mit geschlossenen Augen ausführen



3) GEGENDRUCK ARM/BEIN

Ausgangsposition: Sitzende Position auf einem Stuhl, leichte Vorlage, Unterarme an der Oberschenkelinnenseite

Übung: Oberschenkel drückt gegen den Widerstand der Arme nach innen, 5-10 Sekunden Belastungsintervalle, dazwischen kurz locker lassen, gleichmäßig atmen!

Variation: Hände an der Außenseite der Knie, Oberschenkel drückt gegen den Widerstand der Hände nach außen



4) WANDSITZ

Ausgangsposition: mit dem Rücken zu einer Wand stellen, Becken lehnt an der Wand an

Übung: mit kleinen Schritten langsam und kontrolliert nach vorne gehen und mit dem Becken tiefer gehen; diese Hockposition halten

Variation: Tiefe der Kniebeuge steigern (bis Kniewinkel 90°)



5) AUSFALLSCHRITT

Ausgangsposition: kleiner Ausfallschritt

Übung: Gewicht auf vorderes Bein verlagern, das hintere Bein vom Boden lösen und dessen Knie nach vorne anheben und zurück in die Ausgangsstellung; langsame und kontrollierte Ausführung, nach 1 min Seitenwechsel

Variation: nach und nach den Ausfallschritt vergrößern



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