

10 Minuten Übungsprogramme mit dem Ball für zu Hause – Ideal für Menschen nach Stoma-Operationen

1) BALL ANTIPPEN

Ausgangsposition: stabiler Stand; Ball vor den Füßen am Boden

Übung: den Ball im Wechsel mit der rechten und linken vorderen Fußsohle antippen; Hände schwingen seitlich mit; flottes Tempo



2) BALL MIT FUßSOHLE ROLLEN

Ausgangsposition: Ball vor den Füßen am Boden

Übung: Ball mit der Fußsohle nach vorne und nach hinten rollen; langsame und kontrollierte Ausführung

Variation: Ball mit Fußsohle sternförmig in alle Richtungen rollen



3) ÜBERGABE ÜBER KOPF

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Arme sind seitlich ausgestreckt, der Ball in einer Hand

Übung: beide Arme werden über den Kopf geführt und der Ball wird von der einen in die andere Hand übergeben, dann wieder zurück zur Ausgangsposition; langsame kontrollierte Bewegung

Variation: halbvoll Wasserflasche anstatt Ball verwenden



4) ACHTER UM DIE BEINE

Ausgangsposition: breitbeiniger Stand, Knie leicht gebeugt, Oberkörper leicht gebeugt, gerader Rücken (!)

Übung: den Ball in einer „Achter“-Bewegung um die Beine herumkreisen lassen; langsame, kontrollierte und großräumige Ausführung

Variation: Richtungswechsel



5) BEIN HEBEN UND BALL DURCHGEBEN

Ausgangsposition: stehend, Ball in der Hand

Übung: ein Bein wird angehoben und der Ball wird unter dem Oberschenkel durchgegeben, abwechselnd rechts und links; langsame und kontrollierte Ausführung

Variation: Zeitlupe



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