

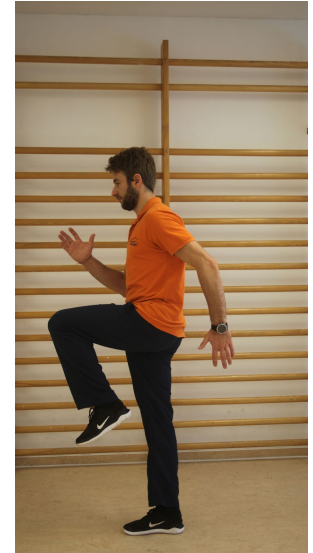
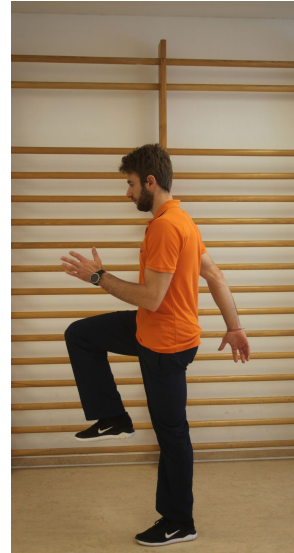
# 10 Minuten Übungsprogramme ohne Geräte für zu Hause – Ideal für Menschen nach Stoma-Operationen

## 1) AUFWÄRMEN

**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 langsam absenken; kontrollierte Ausführung

**Variation1:** Gewichtsverlagerung im Zehenspitzenstand auf das rechte/linke Bein

**Variation 2:** Übung mit geschlossenen Augen ausführen



## 3) LIEGESTÜTZE AN DER WAND

**Ausgangsposition:** mit leichter Schräglage des Körpers und gestreckten Armen an einer Wand abstützen

**Übung:** Körperspannung halten und die Ellbogen beugend und nach außen schiebend zur Wand hin neigen und wieder wegdrücken; langsame und kontrollierte Ausführung

**Variation:** Ellbogen nah am Körper, Füße weiter weg von der Wand stellen

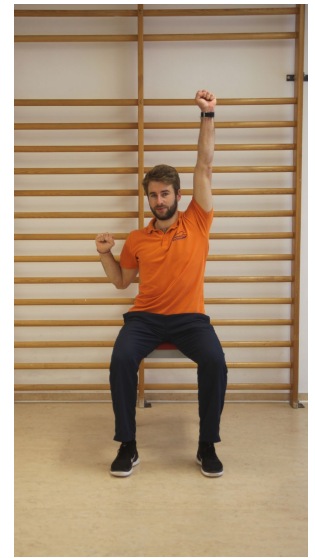


#### 4) SCHULTERMOBILISATION

**Ausgangsposition:** stehend oder aufrechter Sitz

**Übung:** Abwechselnd einen Arm nach oben strecken und den anderen Ellbogen nach hinten unten ziehen, flottes Tempo

**Variation:** Wasserflasche in die Hand nehmen

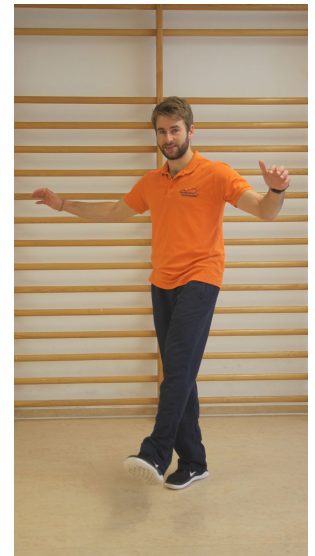
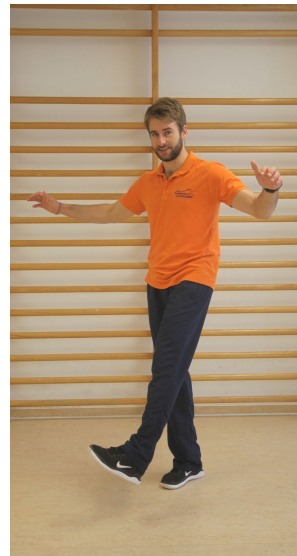


#### 5) FUSSKREISEN IM STEHEN

**Ausgangsposition:** hüftbreiter Stand, falls notwendig an einer Wand abstützen

**Übung:** Gewicht auf ein Bein verlagern, das andere Bein vom Boden abheben und den Fuß kreisen

**Variation:** Knie anheben, einen Namen mit der Zehenspitze in die Luft schreiben



#### 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