

# 10 Minuten Übungsprogramme mit einer Minihantel/Wasserflasche für zu Hause – Ideal für Menschen nach Thorax-Operationen

## 1) BOXEN

**Ausgangsposition:** schulterbreiter Stand, Knie sind leicht gebeugt, Rumpf ist leicht angespannt, eine Hantel in jeder Hand vor der Brust

**Übung:** abwechselnde Boxbewegung mit der rechten und linken Hand diagonal nach vorne mit gleichzeitigem Ausfallsschritt nach hinten; jeweils wieder zur Ausgangsposition zurückkehren; zügiges Tempo



## 2) EINBEINSTAND UND WAAGE

**Ausgangsposition:** schulterbreiter Stand, Knie sind leicht gebeugt, Rumpf ist leicht angespannt, eine Hantel in jeder Hand seitlich vom Körper

**Übung:** Gewicht auf ein Bein verlagern; abwechselnd das rechte und linke Bein nach hinten heben, gleichzeitig die Arme zur Seite anheben und den Oberkörper nach vorne lehnen; langsame und kontrollierte Ausführung

**Variation:** Fuß höher und länger nach hinten hochheben



## 3) HOCHHALTE VORNE

**Ausgangsposition:** schulterbreiter Stand, Knie sind leicht gebeugt, Rumpf ist leicht angespannt, eine Hantel in jeder Hand seitlich vom Körper

**Übung:** beide Arme nach vorne bis zur Waagerechten anheben und halten

**Variation:** einseitiges Hochhalten



#### 4) HOCHHALTE SEITLICH

**Ausgangsposition:** schulterbreiter Stand, Knie sind leicht gebeugt, Rumpf ist leicht angespannt

**Übung:** Arme seitlich bis zur Waagerechten anheben und halten

**Variation:** einseitiges Hochhalten



#### 5) SEITLICHES ARMHEBEN IM AUSFALLSCHRITT

**Ausgangsposition:** Ausfallschritt, Ferse des hinteren Beines ist leicht vom Boden angehoben, Arme seitlich vom Körper

**Übung:** seitliches Heben und Senken der Arme



#### 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