

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



Deutsche  
Rentenversicherung  
Reha-Zentrum  
Bayerisch Gmain  
Klinik Hochstaufen

## 1) KNIE HEBEN

**Ausgangsposition:** hüftbreiter Stand, Ellbogen 90° angewinkelt

**Übung:** Gehen auf der Stelle mit diagonalem Armschwung, flottes Tempo

**Variation:** Knie höher heben und Armbewegung größer werden lassen



## 2) ZEHENSTAND

**Ausgangsposition:** hüftbreiter Stand

**Übung:** auf die Zehenspitzen gehen, Position mind. 3 Sekunden halten, dann Fersen wieder langsam absenken; kontrollierte Ausführung, Füße parallel halten

**Variation:** Gewichtsverlagerung im Zehenspitzenstand auf das rechte/linke Bein; Übung mit geschlossenen Augen ausführen



## 3) HINSETZEN - AUFSTEHEN

**Ausgangsposition:** sitzend auf einem Stuhl, leichte Vorlage, Arme vor dem Körper, gerader Rücken, evtl. Sitzerhöhung (leichter)

**Übung:** Gewicht nach vorne verlagern und aufstehen, dann langsam und kontrolliert wieder hinsetzen

**Variation:** tiefere Sitzfläche (bis Kniewinkel 90°)



#### 4) SEITLICHES BEINHEBEN

**Ausgangsposition:** stehend auf einem Bein, evtl. festhalten

**Übung:** das Bein seitlich heben; langsame und kontrollierte Ausführung; nach 1 Minute Seitenwechsel

**Variation:** Bein gehoben halten und kleine Kreisbewegungen ausführen



#### 5) BECKENKIPPEN

**Ausgangsposition:** stehend, Knie leicht gebeugt, Oberkörper leicht vorgebeugt, Hände am Becken

**Übung:** abwechselnd das Becken rückwärts kippen (durch einziehen des Bauchnabels) und das Becken vorwärts kippen (Hohlkreuz); langsame und kontrollierte Ausführung

**Variation:** auf einem Gymnastikball oder Stuhl



#### 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