

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



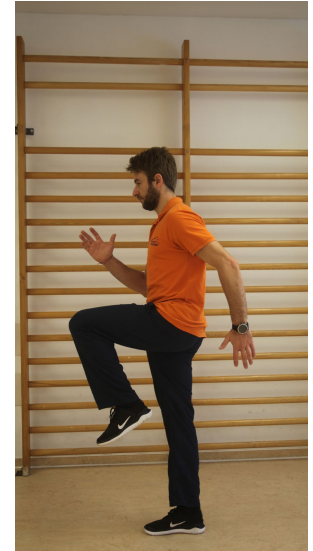
Deutsche
Rentenversicherung
Reha-Zentrum
Bayerisch Gmain
Klinik Hochstaufen

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

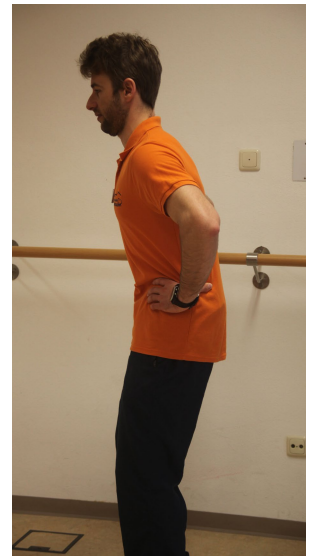


5) BECKENKIPPEN

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