

Kraft und Fitness

Sanfte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht für Beine, Rumpf und Arme.

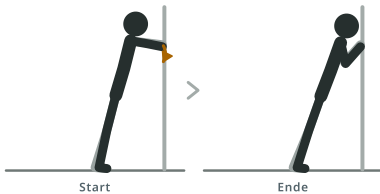


Becken heben

1. Legen Sie sich auf den Rücken, die Füße stehen hüftbreit, die Arme liegen neben dem Körper.
2. Heben Sie das Becken langsam an, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden.
3. Halten Sie kurz.
4. Rollen Sie den Rücken langsam wieder ab.

 **8 bis 10 Wiederholungen, 1 bis 2 Durchgänge**

 Nicht ins Hohlkreuz drücken. Der Nacken bleibt entspannt.

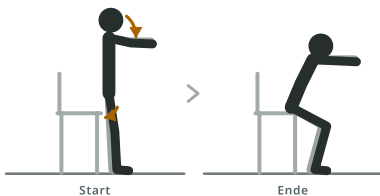


Liegestütz an der Wand

1. Stellen Sie sich etwa eine Armlänge vor eine Wand.
2. Legen Sie die Hände in Schulterhöhe an die Wand.
3. Beugen Sie die Arme langsam und bringen Sie den Oberkörper zur Wand, der Körper bleibt gerade.
4. Drücken Sie sich langsam wieder zurück.

 **8 bis 12 Wiederholungen, 1 bis 2 Durchgänge**

 Rutschfest stehen. Ruhig weiteratmen und nicht die Luft anhalten.



Kniebeuge zum Stuhl

1. Stellen Sie sich hüftbreit vor einen stabilen Stuhl.
2. Strecken Sie die Arme nach vorne.
3. Schieben Sie das Gesäß langsam nach hinten, bis es den Stuhl fast berührt.
4. Stehen Sie langsam wieder auf.

 **8 bis 10 Wiederholungen, 1 bis 2 Durchgänge**

 Die Knie zeigen in Richtung Fußspitzen. Stuhl an die Wand stellen.

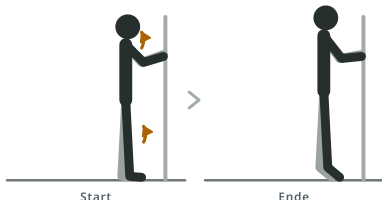


Arm und Bein strecken im Vierfüßlerstand

1. Gehen Sie in den Vierfüßlerstand, der Rücken ist gerade.
2. Strecken Sie langsam einen Arm nach vorne und das gegenüberliegende Bein nach hinten.
3. Halten Sie kurz, der Rücken bleibt dabei gerade.
4. Kommen Sie zurück und wechseln Sie die Seite.

 **6 bis 8 Mal je Seite**

 Nur so hoch strecken, wie der Rücken gerade bleibt. Bei Knieschmerzen ein Kissen unterlegen.



Fersen heben an der Wand

1. Stellen Sie sich aufrecht vor eine Wand und legen Sie die Hände an.
2. Heben Sie beide Fersen langsam so hoch wie möglich.
3. Halten Sie kurz oben.
4. Senken Sie die Fersen langsam wieder ab. Wenn das leicht geht, üben Sie auf einem Bein.

 **10 bis 15 Wiederholungen, 1 bis 2 Durchgänge**

 Langsam bewegen und die Hände an der Wand lassen.



Seitstütz auf den Knien

1. Legen Sie sich auf die Seite und stützen Sie sich auf den Unterarm, der Ellenbogen ist unter der Schulter.
2. Die Knie sind gebeugt.
3. Heben Sie das Becken an, bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden.
4. Halten Sie kurz, senken Sie das Becken ab und wechseln Sie später die Seite.

 **3 bis 5 Mal je Seite, jeweils 10 bis 20 Sekunden halten**

 Ruhig weiteratmen. Nicht bei Schulterschmerzen.

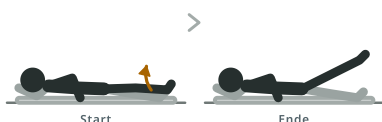


Unterarmstütz auf den Knien

1. Knien Sie sich hin und stützen Sie sich auf die Unterarme, die Ellenbogen sind unter den Schultern.
2. Schieben Sie die Hüfte nach vorne, bis Knie, Hüfte und Schultern eine Linie bilden.
3. Spannen Sie den Bauch leicht an und atmen Sie ruhig weiter.
4. Halten Sie kurz und setzen Sie sich dann zurück.

 **3 bis 5 Mal je 10 bis 20 Sekunden halten**

 Kein Hohlkreuz machen. Ruhig weiteratmen und nicht pressen.



Bein heben in Seitenlage

1. Legen Sie sich auf die Seite, das untere Bein ist leicht gebeugt.
2. Der Kopf liegt auf dem unteren Arm, die obere Hand stützt sich vor dem Körper ab.
3. Heben Sie das obere, gestreckte Bein langsam an.
4. Senken Sie es langsam ab und wechseln Sie nach einigen Wiederholungen die Seite.

 **8 bis 12 Mal je Seite**

 Nur so hoch heben, wie das Becken ruhig bleibt. Nicht nach hinten kippen.

Die Übungen ersetzen keine Untersuchung oder Behandlung. Bei Schmerzen, nach Verletzungen oder Operationen bitte vorher mit Ihrem Arzt oder uns sprechen.

Fragen? Rufen Sie uns an: 0241 4018693. Mehr Übungen: www.physiotherapie-hahn.de/uebungen.html