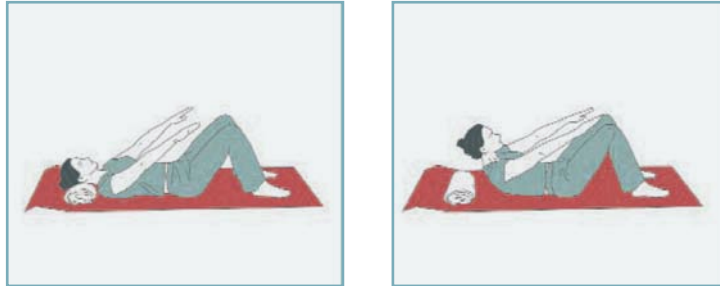


## 1. Übungsblock

### ★ Kraftübung

#### Sit-Ups in Rückenlage

Was wird trainiert: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur



Beine angewinkelt und aufgestellt, Oberkörper mit gestreckten Armen in Richtung Knie aufrichten, dann langsam wieder ablegen, Kopf wird zwischen den Wiederholungen abgelegt.

Variation I Kopf und Schultergürtel werden zwischen einzelnen Wiederholungen nicht abgelegt.

Variation II Hände werden seitlich an den Kopf genommen.

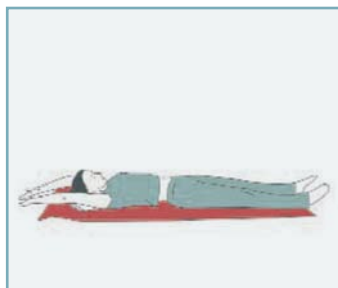


Nicht unmittelbar nach einer Bauchoperation oder mit künstlichem Darmausgang durchführen.

### ✿ Dehnübung

#### Gestreckte Lanze

Was wird trainiert: Dehnung der geraden Bauchmuskulatur



Rückenlage, Arme werden über den Kopf gestreckt, tiefe Atmung in den Bauch.



Nicht unmittelbar nach einer Bauchoperation oder mit künstlichem Darmausgang durchführen.

## 2. Übungsblock

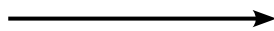
### **Kraftübung**

### **Schräge Sit-Ups in Rückenlage**

Was wird trainiert: Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur



Beine angewinkelt und aufgestellt, Oberkörper mit gestreckten Armen abwechselnd links und rechts außen an den Knien vorbei aufrichten, dann langsam wieder ablegen. Blickrichtung an die Decke.



Nicht unmittelbar nach einer Bauchoperation oder mit künstlichem Darmausgang durchführen.

### **Dehnübung**

### **Scheibenwischer**

Was wird trainiert: Dehnung der seitlichen Bauchmuskulatur



Rückenlage, Arme werden seitlich abgelegt, beide Knie zusammen abwechselnd nach rechts und links seitlich ablegen.



Keine Rotation bei künstlichem Hüftgelenk!



Nicht unmittelbar nach einer Bauchoperation oder mit künstlichem Darmausgang durchführen.

### 3. Übungsblock

#### **Kraftübung**

#### **Bridging in Rückenlage**

Was wird trainiert: Kräftigung der Gesäß- und Rückenmuskulatur



Beine angestellt, Becken anheben bis Oberschenkel, Becken und Oberkörper eine Linie bilden und Position halten, Arme bleiben seitlich auf der Matte liegen

Variation I  
Variation II

Mit beiden Füßen (oder abwechselnd) auf die Zehenspitzen.  
Abwechselnd ein Bein in der Körperachse nach vorne strecken, dynamisch Becken hoch bringen und bis kurz über den Boden absenken usw.



Nicht unmittelbar nach einer Bauchoperation oder mit künstlichem Darmausgang durchführen.

#### **Dehnübung**

#### **Päckchen**

Was wird trainiert: Dehnung der Gesäß- und Rückenmuskulatur



Rückenlage – Knie zur Brust ziehen und mit beiden Händen umfassen, Kinn auf die Brust nehmen und „Päckchen“ bilden, evtl. leichte Schaukelbewegungen durchführen.



Nicht unmittelbar nach einer Bauchoperation oder mit künstlichem Darmausgang durchführen.

## 4. Übungsblock

### Kraftübung **Schere**

Was wird trainiert: Kräftigung der seitlichen Oberschenkel- und Hüftmuskulatur



Seitenlage, aufliegendes Bein ist leicht gebeugt, oberes Bein wird gestreckt mit angezogener Fußspitze nach oben abgespreizt und wieder abgesenkt, Arm unterstützt den Kopf (Kopf auf Hand aufstützen).



Bein nicht zu weit nach oben abspreizen.

### Dehnübung **Triangel**

Was wird trainiert: Dehnung der Gesäß- und Rückenmuskulatur



Rückenlage, das rechte Bein wird angestellt, das linke bleibt auf dem Boden liegen. Das rechte Bein wird nun zur linken Seite über das linke Bein Richtung Boden geführt, im Anschluss mit der anderen Seite. Blickrichtung vom Bein weg.



Keine Rotation bei künstlichem Hüftgelenk!



Nicht unmittelbar nach einer Bauchoperation oder mit künstlichem Darmausgang durchführen.

## 5. Übungsblock

### Kraftübung

#### Schraubstock

Was wird trainiert: Kräftigung der inneren Oberschenkelmuskulatur



Freier Sitz auf Hocker oder Stuhl. Ball, Kissen o. ä. zwischen die Knie klemmen und fest zusammenpressen. Belastung kann selbst gesteuert werden.

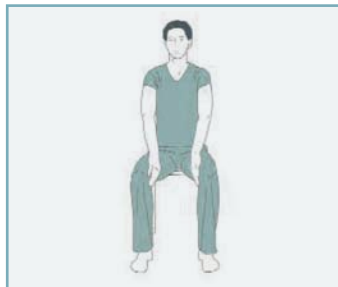


Gleichmäßige Atmung, aufrechter Sitz.

### Dehnübung

#### Pforte

Was wird trainiert: Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur



Freier Sitz auf Stuhl oder Hocker, Fußstellung weit auseinander. Knie mit den Händen leicht auseinander drücken. Rücken gerade.

Variation I  
Variation II

Beine gestreckt und weit geöffnet, Fersen aufsetzen.  
Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne beugen.  
Im Sitz Fußsohlen aneinander und die Knie mit den Händen leicht nach außen drücken.

## 6. Übungsblock

### Kraftübung

### Stepper

Was wird trainiert: Kräftigung der Hüftbeuge- und Oberschenkelmuskulatur



Freier Sitz auf Stuhl oder Hocker, Blickrichtung geradeaus, gerader Rücken, Beine schulterbreit auseinander, Fußspitzen zeigen nach vorne. Mit einem Bein in das Theraband (TB) treten, Tretbewegung ähnlich dem Fahrradfahren, Hände halten das TB am Körper ohne nachzugeben fest.

Variation Widerstand mit dem TB regulieren (kürzer fassen), vorwärts und rückwärts treten.

### Dehnübung

### Seepferdchen

Was wird trainiert: Dehnung der Hüftbeuge- und Oberschenkelmuskulatur



Im Stand seitlich an der Wand einen Unterschenkel zum Gesäß bringen, mit der Hand am Sprunggelenk oder im Strumpf festhalten, mit der anderen Hand an der Wand festhalten.



Bei Gleichgewichtsunsicherheiten unbedingt festhalten.

## 7. Übungsblock

### Kraftübung

#### Mini-Klimmzug

Was wird trainiert: Kräftigung der Oberarmmuskulatur



Freier Sitz auf Stuhl oder Hocker, mit beiden Füßen auf das Thera band (TB) treten (Enden des TB in den Händen halten), Ellenbogen seitlich an der Hüfte fixieren. Unterarm in Richtung Schulter anbeugen, abwechselnd rechter Arm – linker Arm.

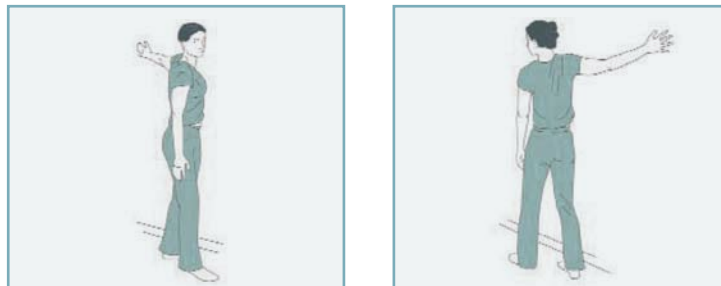


Richtiges Sitzen. Gerader Rücken!

### Dehnübung

#### Leichte Feder

Was wird trainiert: Dehnung der Oberarm- und Brustmuskulatur



Stand seitlich an der Wand. Den gestreckten Arm hinter dem Körper mit der Handfläche an die Wand bringen. Blickrichtung zur Gegenseite.

Variation

Freier Sitz auf Hocker oder Stuhl, beide Arme seitlich gestreckt, Handflächen zeigen nach vorne.



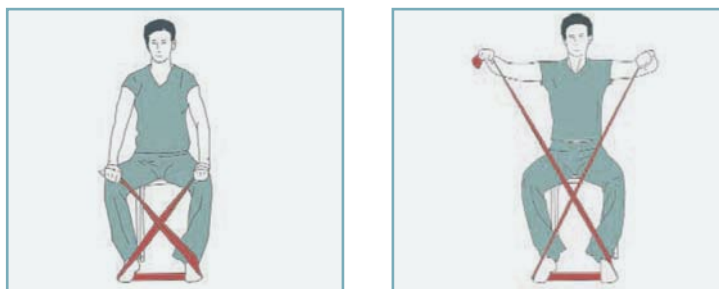
Schulterblätter nähern sich dabei der Wirbelsäule an.

## 8. Übungsblock

### Kraftübung

### Kreuz-Klimmzug

Was wird trainiert: Kräftigung der Schulter- und Oberarmmuskulatur



Freier Sitz auf Hocker oder Stuhl, mit beiden Füßen auf das Thera band (TB) treten, die Enden des TB werden vor den Knien gekreuzt, in beiden Händen gehalten. TB mit gebeugten Armen bis in Schulterhöhe ziehen, dann Arme langsam wieder senken.

Variation I  
Variation II

Widerstand mit dem TB regulieren (kürzer fassen), TB über Kopf ziehen. Übung im Stand mit leicht gebeugten Knien als Ganzkörperübung ausführen, Arme dabei über den Kopf nehmen.



Hohlkreuz vermeiden, gerader Rücken, Ellenbogen bleiben außen

### Dehnübung

### Winkelhaken

Was wird trainiert: Dehnung der Schulter- und Oberarmmuskulatur



Sitz oder Stand. Rechte Hand wird auf linke Schulter gelegt, linke Hand fasst an den rechten Ellenbogen und zieht ihn leicht nach links. Anschließend Arm wechseln.

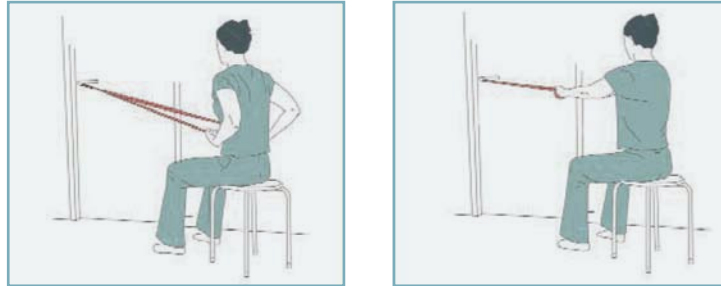


## 9. Übungsblock

### Kraftübung

### Rudern

Was wird trainiert: Kräftigung der Schulterblatt- und Rückenmuskulatur



Freier Sitz auf Hocker oder Stuhl, Theraband (TB) an Türklinke o. ä. fixieren, die Enden des TB werden mit nach vorne gestreckten Armen in beiden Händen gehalten. In Brusthöhe Theraband seitlich (wie beim Rudern) nach hinten ziehen.

Variation Widerstand mit dem TB regulieren (kürzer fassen).



Ellenbogen bleiben außen, Rücken gerade halten, Hohlkreuz vermeiden.

### Dehnübung

### Hängematte

Was wird trainiert: Dehnung der Schulterblatt- und Rückenmuskulatur



Freier Sitz auf Hocker oder Stuhl. Hände falten und Handflächen nach außen drehen, mit rundem Rücken Arme nach vorne strecken, Kinn auf die Brust nehmen.

Variation Eine Hand fasst über das Handgelenk des anderen Armes und dieser wird gestreckt nach vorne gebracht.