



Unser Übungsprogramm

Ihr ganz individueller Trainingsplan für einen starken Kreislauf

Vorname:

Nachname:

Übungsprogramm

1 Atemübung

- Bequeme Sitzposition
- Langsame Atemzüge
- Gleichmäßige Atemzüge
- Hände auf den Bauch
- Einatmen **spüren** – Bauchdecke hebt sich
- Ausatmen **spüren** – Bauchdecke senkt sich
- Wählen Sie eine tiefe Bauchatmung mit einer Atemfrequenz 6/Minute (5 Sekunden einatmen, 5 Sekunden ausatmen)



2 Wadenmuskulatur im Sitzen

- „Kutscherposition“
- Oberkörper vorgebeugt
- Arme auf den Knien abstützen
- 15 x auf die Zehenspitzen gehen
- Oberkörper gibt dabei Widerstand
- Übung 3 x wiederholen



3 Wadenmuskulatur im Stand beidseitig

- Beide Vorderfüße auf die Treppe
- Auf sicheren Stand achten
- Bei Bedarf am Geländer festhalten
- Nach maximalem Zehenstand beide Fersen 10 x langsam und maximal absenken
- Beine ausschütteln
- Übung 3 x wiederholen



4 Wadenmuskulatur im Stand einbeinig

- Einen Vorderfuß auf die Treppe
- Anderes Bein in die Luft
- Am Geländer festhalten
- Nach maximalem Zehenstand Ferse des Standbeins 10 x langsam und maximal absenken
- Beine ausschütteln
- Übung 3 x wiederholen



5 Oberschenkelmuskulatur

- „Reiterposition“
- Gerader, nach vorn geneigter Oberkörper
- Breitbeinig hinstellen
- Zehen zeigen nach vorn
- Leicht in die Knie gehen und diese minimal nach außen drehen
- 10 x Kniebeugung, nur 3 cm, das Becken bleibt dabei tief
- Beine ausschütteln
- Übung 3 x wiederholen



6 Oberschenkelmuskulatur kombiniert mit Wadenmuskulatur einseitig

- „Reiterposition“ wie bei Übung 5
- Fersen **im Wechsel** anheben
- Auf die Zehenspitzen gehen, das Becken bleibt dabei tief
- Jede Seite 10 x
- Beine ausschütteln
- Übung 3 x wiederholen



7 Oberschenkelmuskulatur kombiniert mit Wadenmuskulatur beidseitig

- „Reiterposition“ wie bei Übung 5
- Fersen **gleichzeitig** anheben
- Auf die Zehenspitzen gehen, das Becken bleibt dabei tief
- 10 Wiederholungen
- Beine ausschütteln
- Übung 3 x wiederholen



8 Fahrradergometer

Bitte um Aufnahmetermin in der Physiotherapie!

- Fahrrad einstellen – Ziel:
- Bein voll gestreckt und Ferse gesenkt
- Etwa 60 - 80 Umdrehungen/Minute
- Puls nicht über_____ Schläge/Minute



9 Beinpresse

Bitte um Aufnahmetermin in der Physiotherapie!

- 90° Kniebeugung in Ausgangsposition
- Füße parallel gegen Fußplatte pressen
- 1 Handbreite Platz zwischen den Füßen
- Beine 10 x strecken, aber nicht vollständig durchdrücken
- Beine lockern
- Übung 3 x wiederholen



10 Stehtraining

- Weicher Boden/Teppich
- Rücken entspannt gegen die Wand lehnen
- 15 cm Abstand zwischen Füßen und Wand
- 5 Minuten stehen in dieser Position
- 3 x täglich wiederholen
- Wenn möglich, täglich um 1 Minute verlängern
- Langsam auf 20 Minuten steigern

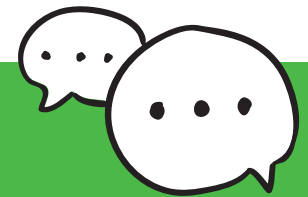


Kontakt

Uniklinik RWTH Aachen
Pauwelsstraße 30
52074 Aachen
www.ukaachen.de

ANS-Ambulanz

Leitung: Dr. med. Andrea Maier
Schneebergweg 53
52074 Aachen
www.ans-ambulanz.de
✉ ans-ambulanz@ukaachen.de



**UNIKLINIK
RWTHAACHEN**

