


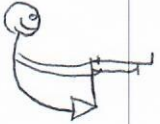


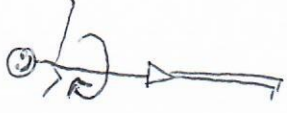

## Übungen für Heimtraining



Patient: \_\_\_\_\_

Therapeut Carmen Büsser

Datum: November 2019

Trainings pro Woche: \_\_\_\_\_

<p>1) <u>Übung für Flexion</u></p> <p>Anzahl WDH: <u>15-20x</u></p> <p>Anzahl Sätze: <u>2</u></p>	<p>Anfangsposition</p> <p>▽ Kein Hohlkreuz</p> 	<p>Endposition</p> 
<p>2) <u>Übung für Extension</u></p> <p>Anzahl WDH: <u>15-20x</u></p> <p>Anzahl Sätze: <u>2</u></p>	<p>Anfangsposition</p> 	<p>Endposition</p> <p>▽ Beine zusammen halten</p> <p>▽ Bauchnabel einziehen</p>
<p>3) <u>Seitstütz</u></p> <p>Anzahl WDH: <u>15-20x</u></p> <p>Anzahl Sätze: <u>2</u></p>	<p>Anfangsposition</p> 	<p>Endposition</p> <p>▽ Körper mit den Beinen in einer Linie</p> <p>▽ Ellbogen unter Schulter</p>
<p>4) <u>Seitstütz + Rotation</u></p> <p>Anzahl WDH: <u>15-20x</u></p> <p>Anzahl Sätze: <u>2</u></p>	<p>Anfangsposition</p> <p>Drehen um Körperachse</p> 	<p>Endposition</p> <p>▽ Körper in einer Linie</p> 

<p>5) <u>Tiefenstabilisation</u></p> <p>Anzahl WDH: <u>16-20x</u></p> <p>Anzahl Sätze: <u>2</u></p>	<p>Anfangsposition</p> <p>Beine im Wechsel nach unten bewegen</p> 	<p>Endposition</p> <p>∇ kein Hohlkreuz</p> <p>∇ Langsam</p> 
<p>6) _____</p> <p>Anzahl WDH: _____</p> <p>Anzahl Sätze: _____</p>	<p>Anfangsposition</p>	<p>Endposition</p>
<p>7) _____</p> <p>Anzahl WDH: _____</p> <p>Anzahl Sätze: _____</p>	<p>Anfangsposition</p>	<p>Endposition</p>
<p>8) _____</p> <p>Anzahl WDH: _____</p> <p>Anzahl Sätze: _____</p>	<p>Anfangsposition</p>	<p>Endposition</p>

Weitere Bemerkungen: