



▸ **Unterarmstütz**



▸ **Abduktorentraining**



▸ **Adduktorentraining**

Fotos: Sven Brüggmann



**KRAFTÜBUNGEN
FÜR ZU HAUSE**

Einfache Übungen für
Ihre tägliche Gesundheit.
Machen Sie mit!

Foto: Sven Brüggmann

VAMED Rehazentrum Norderstedt

Stettiner Straße 16
22850 Norderstedt

T +49 40 32 59 644 50
F +49 40 32 59 644 80

info.rzn@vamed-gesundheit.de



THERAPIEZEITEN

Montag – Donnerstag
07:00 – 20:00 Uhr

Freitag
07:00 – 19:00 Uhr

www.vamed-gesundheit.de/norderstedt

www.vamed-gesundheit.de/norderstedt

www.vamed-gesundheit.de/norderstedt

► Morgens Reha, abends zu Hause

Für ein gesundheitsorientiertes und ausgewogenes Krafttraining sollte man drei bis vier Übungen auswählen und jede Übung 15–20 mal wiederholen. Die vollständige Übungsfolge kann ein- bis dreimal wiederholt werden.

Grundsätzlich sollten Sie dabei folgendes beachten:

- Die Übungen sind in der Endstellung dargestellt. Schauen Sie sich die Übungen genau an und stellen Sie sich diese vor.
- Eine korrekte Haltung einnehmen und die Bewegung langsam und kontrolliert ausführen.
- Immer die linke und rechte Körperhälfte trainieren, auch wenn auf der Abbildung nur eine Seite gezeigt wird.
- Eine schmerzfreie Ausführung der Übung ist möglich und die Übung wird während des ganzen Trainings niemals als sehr schwierig empfunden.

VIEL SPASS BEIM TRAINIEREN!

► Ganzkörperspannung



► 4-Füßler-Stand

► Brücke



► Gerade Bauchmuskeln

► Schräge Bauchmuskeln



► Seitstütz

Fotos: Sven Brüggmann