



▶ Unterarmstütz



▶ Abduktorentraining



▶ Adduktorentraining

Fotos: Sven Brüggmann



**KRAFTÜBUNGEN  
FÜR ZU HAUSE**

Einfache Übungen für  
Ihre tägliche Gesundheit.  
Machen Sie mit!

Foto: Sven Brüggmann

VAMED Rehasentrum Ulm

Wilhelmstraße 22  
89073 Ulm

T +49 731 60-402  
F +49 731 60-069

info.vrzu@vamed-gesundheit.de  
www.vamed-gesundheit.de/ulm



► 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