

5



### 4-Füßlerstand (mittel)



**Aufbau von Körperspannung, Kräftigung der Rückenmuskulatur und Gleichgewichtsschulung**

1. Hände stützen unter den Schultern, Ellenbogen zeigen nach außen, Knie stützen unter dem Becken, U-Schenkel liegen auf, Nasenspitze zeigt zum Boden, Bauch einziehen, weiteratmen
2. Diagonales Lösen des rechten Beines und des linken Armes bis zur Waagerechten
3. 10 Sek. halten - Seitenwechsel

**10x wiederholen, 3 Serien pro Seite, jeweils 1 min Pause**

6



### Päckchen (leicht)



**Entspannen der beanspruchten Körperpartien**

1. Päckchen vorwärts Gesäß auf Fersen absenken, eventl. Stirn auf den Boden ablegen, Arme körpernah oder nach vorne strecken
2. Päckchen rückwärts Rückenlage, Oberschenkel anziehen, Hinterkopf liegt auf dem Boden, Unterschenkel umklammern

**20-30 Sek. halten, 3 Serien**

7



### Strecken & Recken (leicht)



**Entspannen der beanspruchten Körperpartien**

1. Ausgangsposition Rückenlage
2. Im Wechsel über rechte und linke Seite in die Länge ziehen
3. Dabei tief und ruhig ein- und ausatmen

**10x jede Seite langziehen, 2-3 Serien, jeweils 1 min Pause**

## Lust auf mehr Training?

... fragen Sie nach Plänen zu folgenden Themen:

Den Körper stärken ... mit dem Gymnastikball.

Den Körper stärken... mit der TOGU® BLACKROLL®.

Den Körper stärken... mit dem SISSEL® Balancefit® Pad .

Den Körper stärken... mit dem Theraband.

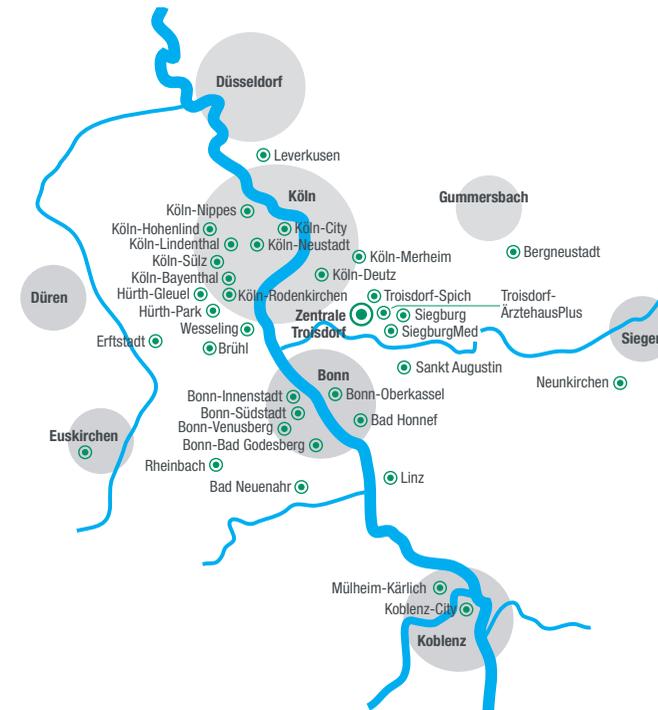
Den Körper stärken... ganz ohne Handgeräte.

**Sprechen Sie uns an, wir helfen Ihnen gern weiter.**

**rahm**  
Zentrum für Gesundheit

## Immer in Ihrer Nähe!

BANDAGEN UND ORTHESEN . BRUSTZENTRUM . HILFEN FÜR DEN FUSS . KINDERVERSORGUNGEN  
KOMPRESSIONSTHERAPIE . MOBILITÄTSHILFEN . NEURO-ORTHETIK . PFLEGE ZU HAUSE  
PROTHESEN . RAHM AKTIV LINIE



**rahm Zentrum für Gesundheit GmbH** · Ittisweg 1-3 · 53842 Troisdorf  
Telefon: 02241 / 908-0 · Telefax: 02241 / 908-209



**rahm Zentrum für Gesundheit GmbH** · Camp-Spich-Straße 27-35 · 53842 Troisdorf  
Telefon: 0 22 41 / 908-0 · Telefax: 0 22 41 / 908-221

**rahm – an 38 Standorten im Rheinland!**

Die Öffnungszeiten und Anfahrtskizzen unserer Filialen finden Sie im Internet unter:  
[www.rahm.de/standorte](http://www.rahm.de/standorte).

OHNE HANDGERÄTE

**rahm**  
Zentrum für Gesundheit

M0047/10/16 - rahm Zentrum für Gesundheit GmbH · Ittisweg 1-3 · 53842 Troisdorf

## TRAININGSPLAN

Den Körper stärken ohne Handgeräte

[www.rahm.de](http://www.rahm.de)

# Aktiv zur Gesundheit.



## Training ohne Handgeräte

Ohne Handgeräte zu trainieren ist wohl die am weitesten verbreitete Praxis im Alltag. So können auf effektive Weise Muskeln trainiert und aufgebaut, wie auch die Beweglichkeit und die Körperhaltung optimiert werden. Gezieltes Training hat aber noch weitere positive Effekte: Das Körperempfinden wird verbessert und zusammen mit der gesteigerten Körperspannung kann dies helfen, Beschwerden vorzubeugen.

Die für Sie zusammen gestellten Übungen unterscheiden sich in ihren Schwierigkeitsgraden. Um Ihnen eine Orientierung über die Intensität der Anstrengung zu geben, können Sie sich an folgenden Icons orientieren:

**leicht** ★ ★ ★

**mittel** ★ ★ ★

**anstrengend** ★ ★ ★

Führen Sie die Übungen nur so lange aus, wie Sie sich wohlfühlen, bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können. Atmen Sie ruhig weiter, während Sie die Übungen ausführen. Bei Schmerzempfinden oder Unwohlsein die entsprechende Übung beenden. Sie sollten bei gesundheitlichen Problemen zusammen mit Ihrem Arzt eine Übungsauswahl treffen.

Viel Spaß und Erfolg beim Training wünscht Ihnen  
rahm – Ihr Zentrum für Gesundheit GmbH.

**Wir möchten Sie lächeln sehen.**

# Trainingsplan

1a



## Grundspannung (leicht) ★ ★ ★

- Spannungsaufbau der Bauchmuskulatur bei stabiler Hals- und Lendenwirbelsäule**
1. Rückenlage
  2. Knie & Füße leicht geöffnet voneinander aufstellen
  3. Bauchdecke nach innen ziehen
  4. Spannung 5 Sek. halten
  5. Weiteratmen
- 10x wiederholen, 2-3 Serien, jeweils 1 min Pause**

1b



## Sit ups gerade (leicht) ★ ★ ★

- Kräftigung der Bauchmuskulatur**
1. Ausgangsstellung Rückenlage, Handflächen aufstellen, Finger zeigen zur Decke, Grundspannung aufbauen wie bei Übung 1a
  2. Kopf und Schultern in einem weiten Bogen aufrollen, die Hände dabei gegen gedachten Widerstand drücken
  3. Weiteratmen
- Wichtig: Mit Ausatmung hoch und mit Einatmung tief. „Zwischen Kinn und Hals sollte Platz für einen kleinen Apfel sein.“**
- 15-20x wiederholen, 3 Serien, jeweils 1 min Pause**

2



## Sit ups diagonal (mittel) ★ ★ ★

- Kräftigung der Bauchmuskulatur**
1. Ausgangsstellung wie Übung 1b
  2. Bauchdecke unter Spannung halten, ein Knie im 90° Winkel über das
  3. Becken anheben
  4. Oberkörper in einem weiten Bogen aufrollen
  5. Spannung 5 Sek. halten - weiteratmen
- 10x wiederholen pro Seite, 2-3 Serien pro Seite, jeweils 1 min Pause**

3



## Bridging (leicht) ★ ★ ★

- Aufbau von Körperspannung, Kräftigung der Körperrückseite**
1. Leicht geöffnete Knie und Beine
  2. Arme liegen locker neben dem Körper,
  3. Gesäß, dann Oberkörper Wirbel für Wirbel bis zu den Schulterblättern aufrollen, bis Oberkörper und Ober-
  4. Position 10 Sek. halten
  5. schenkel eine Linie bilden
- 10x wiederholen, 2-3 Serien, jeweils 1 min Pause**

4a



## Flieger (leicht) ★ ★ ★

- Aufbau von Körperspannung, Kräftigung der Rückenmuskulatur**
1. Ausgangsstellung Bauchlage
  2. Bauchnabel zum Rücken ziehen, Stirn/Nasenspitze schweben knapp über dem Boden
  3. Arme in U-Position vom Boden leicht lösen und halten
  4. 10 Sek. halten
  5. Weiteratmen
- 5x wiederholen, 2-3 Serien, jeweils 1 min Pause**
- Tip: Bei starkem Hohlkreuz den Bauch mit einem kleinen Kissen unterlagern**

4b



## Flieger II (mittel) ★ ★ ★

- Aufbau von Körperspannung und Kräftigung der Rückenmuskulatur**
1. Ausgangsstellung wie 4a
  2. Bauchnabel zum Rücken ziehen, Stirn/Nasenspitze schweben knapp über dem Boden
  3. Aus der Grundspannung einen Arm in die Länge strecken und wieder zum Körper ziehen
  4. Seitenwechsel
  5. Weiteratmen
- 15x wiederholen pro Arm, 2-3 Serien, jeweils 1 min Pause**