

# Adipositas Heimprogramm

**Ziel:** Wer regelmässig leichte Bewegungs- und Kraftübungen ausführt, verbessert die Körperwahrnehmung, wird fitter und stabiler.



## 1. Beckenkipfung

Das Becken mit dem Atemrhythmus vor- und zurückkippen.

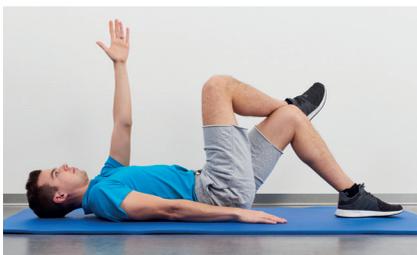
**1-2 Minuten**



## 2. Bauchspannung

a) Grundübung:

Die linke Hand drückt gegen das rechte Knie, ohne dass eine Bewegung entsteht.



b) Dynamisch:

Beim Ausatmen geht der rechte Arm zum linken Knie. Den Kopf abheben, wenn nötig mit der Gegenhand den Kopf unterstützen. Beim Einatmen Oberkörper langsam absenken.

Das Gleiche auf die andere Seite.

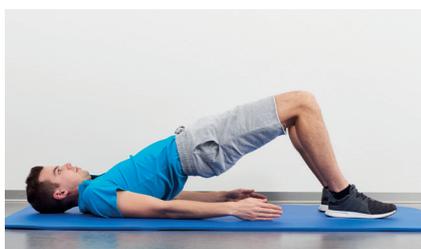
**3 x 15 Wiederholungen pro Diagonale**



## 3. Vier-Füssler

Gleichzeitig das rechte Bein und den linken Arm abheben, danach die Diagonale wechseln.

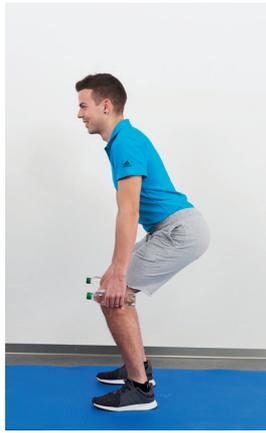
**3 x 15 Wiederholungen pro Diagonale**



## 4. Brüggli

Beine angewinkelt aufstellen, Bauchmuskulatur leicht spannen, Becken beim Ausatmen anheben, beim Einatmen absenken.

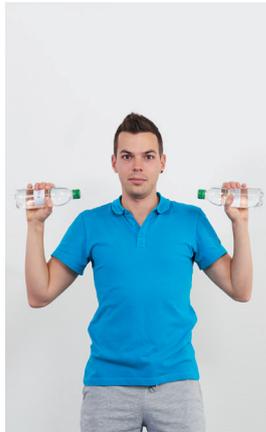
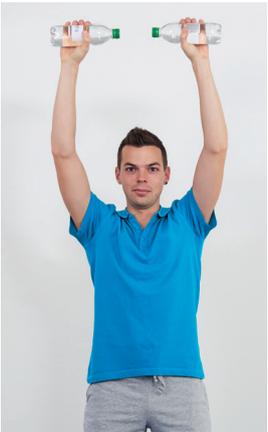
**2-3 x 15 Wiederholungen**



### 5. Kniebeuge

Im Stand mit Kurzhanteln oder gefüllten Petflaschen geht das Gesäss nach hinten unten. Der Oberkörper kommt nach hinten unten, die Knie beugen sich.

**2–3 x 15 Wiederholungen**



### 6. Schulterdrücken

Im Stand mit Kurzhanteln bis max. 2 kg oder Petflaschen. Aus der «Händehoch-Position» die Ellbogen strecken und die Hände Richtung Decke stossen.

**2–3 x 15 Wiederholungen**



### 7. Liegestützen an der Wand

Hände auf Schulterhöhe platzieren. Beim Einatmen mit dem Oberkörper in Richtung Wand kommen. Beim Ausatmen Arme strecken und Oberkörper von der Wand wegstossen.

**2–3 x 15 Wiederholungen**



### 8. Bauchbrücke

In Unterarmstütz gehen, Bauch leicht einziehen und Position halten.

**30 Sekunden bis 1 Minute**