

KACHEXIE



Bevor Sie die Übungen durchführen, empfehlen wir einen Check bei Ihrem behandelnden Arzt. So können Sie mögliche Begleiterkrankungen ausschließen und risikofrei aktiv werden.

Kraftübung: Beckenheben und Skihocke in unterschiedlichen Varianten zur Kräftigung der unteren Bauch-, Gesäß-, Oberschenkel-, Rückenmuskulatur.

Übung 1: Beckenheben – Kräftigung der Bauch und Rückenmuskulatur



Legen Sie sich bei dieser Übung mit dem Rücken auf eine Matte. Die Hände liegen links und rechts parallel zum Körper.



Stellen Sie die Beine auf, so dass die Kniegelenke einen rechten Winkel bilden.



Heben Sie das Gesäß an. Der Körper bildet eine Gerade vom Kniegelenk über den Oberschenkel bis zum Oberkörper. Atmen Sie langsam und gleichmäßig.



Zählen Sie langsam bis 15, dann wieder absetzen.

Frequenz

- ▶ Die Übungseinheit **2–3-mal wiederholen**
- ▶ Dauer der Übung, **15–20 Sekunden**
- ▶ **10–15 Sekunden Pause** zwischen jeder Wiederholung
- ▶ Diese Übung **2-mal pro Woche** ausführen

Übung 2: Seitliches Beckenheben – Kräftigung der schrägen Bauchmuskulatur und der Rückenmuskulatur



Legen Sie sich bei dieser Übung mit dem Rücken auf eine Matte.



Stellen Sie die Beine auf, so dass die Kniegelenke einen rechten Winkel bilden.



Heben Sie das Gesäß an. Der Körper bildet eine Gerade vom Kniegelenk über den Oberschenkel bis zum Oberkörper.



Die Knie bzw. die Oberschenkel 10–15 Zentimeter abwechselnd nach links und rechts bewegen.



10–15 mal langsam ein- und ausatmen. Dann wieder absetzen.

Frequenz

- ▶ Dauer der Übung, **15–20 Sekunden**
- ▶ Die Übungseinheit **2–3-mal wiederholen**
- ▶ **10–15 Sekunden Pause** nach jeder Übungseinheit
- ▶ Diese Übung **2-mal pro Woche** ausführen

Übung 3: Skihocke – Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur



Grundposition: Stabiler Stand, Füße schulterbreit auseinander. Die Arme halten Sie entspannt links und rechts neben dem Körper.



Die Oberschenkel leicht einknicken und den Oberkörper aufrecht halten. Langsam und gleichmäßig atmen mit Blick geradeaus.



Die Füße bleiben ganz auf dem Boden (Fersen nicht anheben). Diese Position 10–15 Sekunden halten und danach wieder aufrichten.



Entspannt stehen und die Oberschenkel ausschütteln (5–10 Sekunden).

Frequenz

- ▶ Dauer der Übung, **20–30 Sekunden**
- ▶ Die Übungseinheit **2–3-mal wiederholen**
- ▶ **10–15 Sekunden Pause** nach jeder Übungseinheit
- ▶ **Nach 2–3 Übungseinheiten 30 Sekunden Pause** einlegen
- ▶ **2–3 Serien** mit **je 2–3 Übungseinheiten**
- ▶ Diese Übung **2-mal pro Woche** ausführen

Übung 4: Tiefe Skihocke – Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur mit höhere Intensität



Grundposition: Stabiler Stand, Füße schulterbreit auseinander.



Die Oberschenkel ca. 10 Zentimeter tiefer einknicken als bei Übung 3.



Langsam und gleichmäßig atmen. Blick geradeaus. Position 10–15 Sekunden halten, danach wieder aufrichten.



Entspannt stehen und die Oberschenkel ausschütteln (5–10 Sekunden).

Frequenz

- ▶ Dauer der Übung, **20–30 Sekunden**
- ▶ Die Übungseinheit **2-mal wiederholen**
- ▶ **10–15 Sekunden Pause** nach jeder Übungseinheit
- ▶ **Nach 2–3 Übungseinheiten 30 Sekunden Pause** einlegen
- ▶ **2–3 Serien** mit **je 2–3 Übungseinheiten**
- ▶ Diese Übung **2-mal pro Woche** ausführen

Übung 5: Tiefe Skihocke mit Armeinsatz – Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur mit noch höhere Intensität



Grundposition: Stabiler Stand, Füße schulterbreit auseinander.



Die Oberschenkel ca. 10 Zentimeter tiefer einknicken als bei Übung 3.



Die Arme nach vorne austrecken. Langsam und gleichmäßig atmen. Blick geradeaus. Position 10–15 Sekunden halten, danach wieder aufrichten



Entspannt stehen und die Oberschenkel ausschütteln (5–10 Sekunden).



Tipp:
Diese Übung an einem Geländer oder einer Tür ausführen. So können Sie sich gegebenenfalls festhalten.

Frequenz

- ▶ Dauer der Übung, **20–30 Sekunden**
- ▶ Die Übungseinheit **2-mal wiederholen**.
- ▶ **10–15 Sekunden Pause** nach jeder Übungseinheit
- ▶ **2–3 Serien** mit **je 2 Übungseinheiten**
- ▶ Diese Übung **2-mal pro Woche** ausführen