

**ottobock.**

# Ottobock Fitnessbuch

Quality for life





## Über das Training

Die Übungen in diesem Buch bilden die Basis für das erforderliche Training nach einer prothetischen Versorgung – mit und ohne Prothese.

Sie können dadurch nicht das Training mit Ihrem Therapeuten ersetzen, können es aber auf sinnvolle Weise ergänzen. Am effektivsten ist es, wenn Sie mithilfe dieses Fitnessbuches drei Mal pro Woche trainieren und regelmäßig zwischen den Übungen aus den Bereichen Kraft & Ausdauer und Koordination & Balance wechseln. Anschließend empfehlen wir Ihnen eine Dehnung der Muskulatur mit den Übungen aus dem Bereich Dehnung & Entspannung.

Diese und weitere Übungen finden Sie in der Fitness für Amputierte App, die Sie sich kostenlos im App Store oder bei Google Play herunterladen können.

## Koordination & Balance

Die Übungen zu Koordination & Balance helfen Ihnen, sicher auf Ihrer Beinprothese zu stehen und dabei Gleichgewicht und Koordination zu verbessern. Dies führt zu mehr Sicherheit und einem natürlicheren Gangbild.



## Drahtseilakt – Balancieren auf sichere Weise

Diese Übung unterstützt die Koordinationsfähigkeit und die Balance beim Gehen.



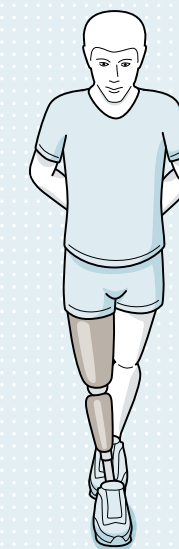
Wiederholungen

**Hilfsmittel:** Eine Linie auf dem Boden oder etwas Vorstellungsvermögen.

**Ablauf:** 5 Durchgänge, jeweils 10 Schritte vorwärts.

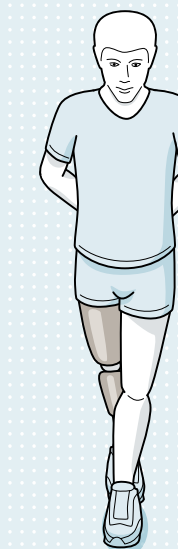
**Tipp:** Versuchen Sie, Ihren Blick geradeaus zu richten.

1



**1.** Alles was Sie benötigen, ist etwas Platz zum Gehen und ein hohes Maß an Konzentration. Stellen Sie sich zunächst eine gerade Linie auf dem Boden vor oder suchen Sie sich eine, wie z. B. Dielenbretter.

2



**2.** Gehen Sie diese dann Schritt für Schritt entlang, indem Sie einen Fuß dicht vor den anderen setzen. Nach 10 Schritten drehen Sie sich um und gehen in die andere Richtung zurück.

# Abduktorenübung – Die perfekte Übung für die Hüfte

Ein einfacher Weg,  
um die Hüftmuskulatur zu kräftigen.

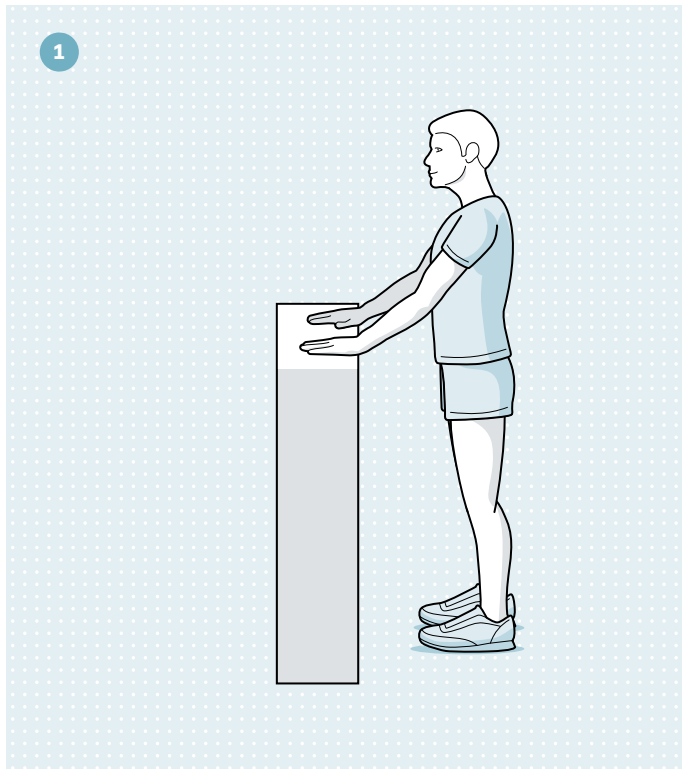


Wiederholungen

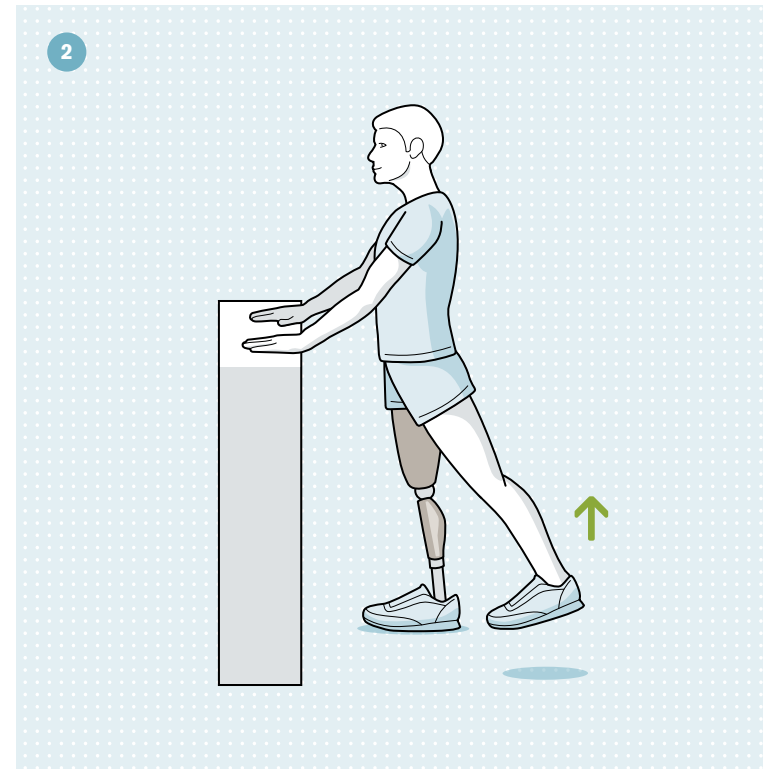
**Hilfsmittel:** Etwas zum Festhalten.

**Ablauf:** 2–3 Durchgänge, 10–12 Wiederholungen pro Bein, jeweils 30 Sekunden Pause.

**Tipp:** Denken Sie daran, Ihre Bauchmuskeln leicht anzuspannen und vermeiden Sie es, ein Hohlkreuz zu machen.



**1.** Halten Sie sich an einem Gegenstand auf Hüfthöhe fest, wie z. B. einem Tresen.



**2.** Strecken Sie ein Bein diagonal nach hinten aus, ohne dabei den Fuß zu drehen oder wieder abzusetzen. Wiederholen Sie dies 12 Mal. Nach einer Pause wechseln Sie die Seite und führen die Übung mit dem anderen Bein aus.

Tägliches Training  
leicht gemacht.

## Kraft & Ausdauer

Die Kraft- & Ausdauerübungen dienen besonders der Stärkung Ihrer Oberkörpermuskulatur und der Stabilisierung Ihrer Wirbelsäule, der Basis für ein normales Gangbild. Prothesenträger klagen häufig über Rückenschmerzen und Fehlhaltung. Ein regelmäßiges Training wirkt vorbeugend.



## Die Brücke – Für die Oberschenkelrückseite

Mit dieser Übung wird auf effektive Weise die Oberschenkelrückseite trainiert.



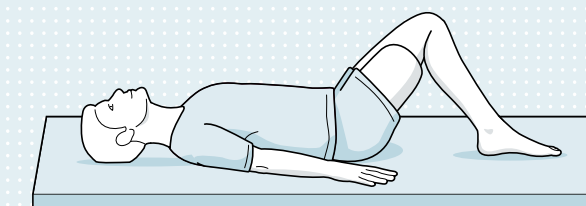
Wiederholungen

**Hilfsmittel:** Eine Matte oder ein Handtuch.

**Ablauf:** 2–3 Durchgänge, 6–8 Wiederholungen der Übung, jeweils 30 Sekunden Pause.

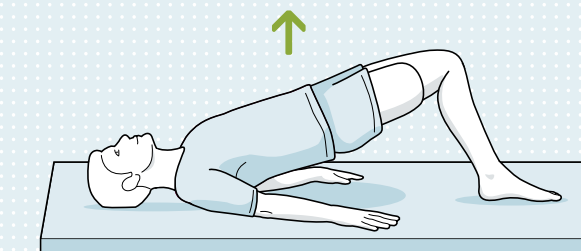
**Tipp:** Halten Sie Ihren Stumpf dabei parallel zu Ihrem erhaltenen Oberschenkel.

1



**1.** Legen Sie sich mit angewinkeltem Bein auf den Rücken und stellen Sie den Fuß flach auf den Boden.

2



**2.** Drücken Sie nun Ihre Hüfte nach oben und bilden Sie eine gerade Linie von Ihren Schultern bis zu Ihrem Knie. Senken Sie Ihre Hüfte dann wieder bis zum Boden ab. Wiederholen Sie dies 8 Mal.

## Der Schwimmer – Auf dem Trockenen schwimmen

Diese Übung eignet sich hervorragend,  
um den Rücken zu stärken.



Wiederholungen

## Beinheben – Die Scherenbewegung

Diese Übung stärkt auf wirksame Weise  
Ihre Gesäßmuskulatur.

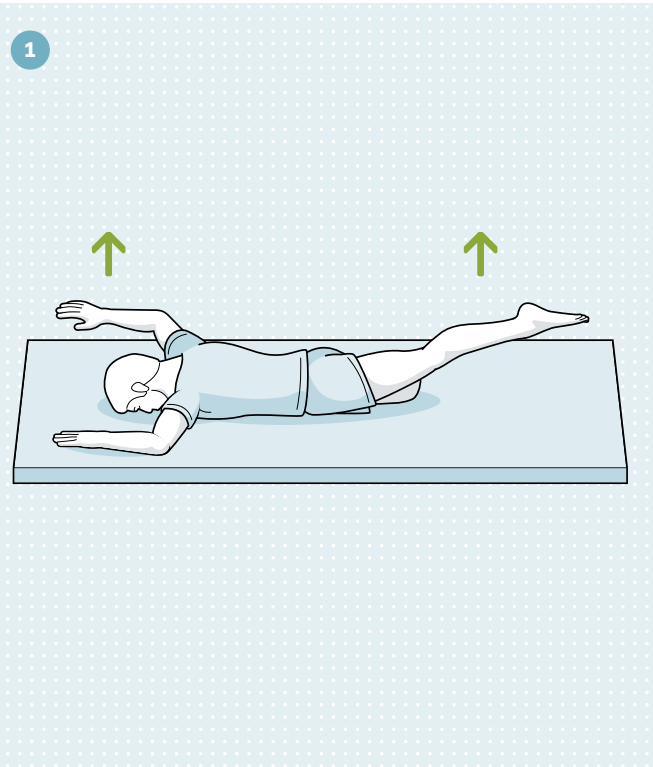


Wiederholungen

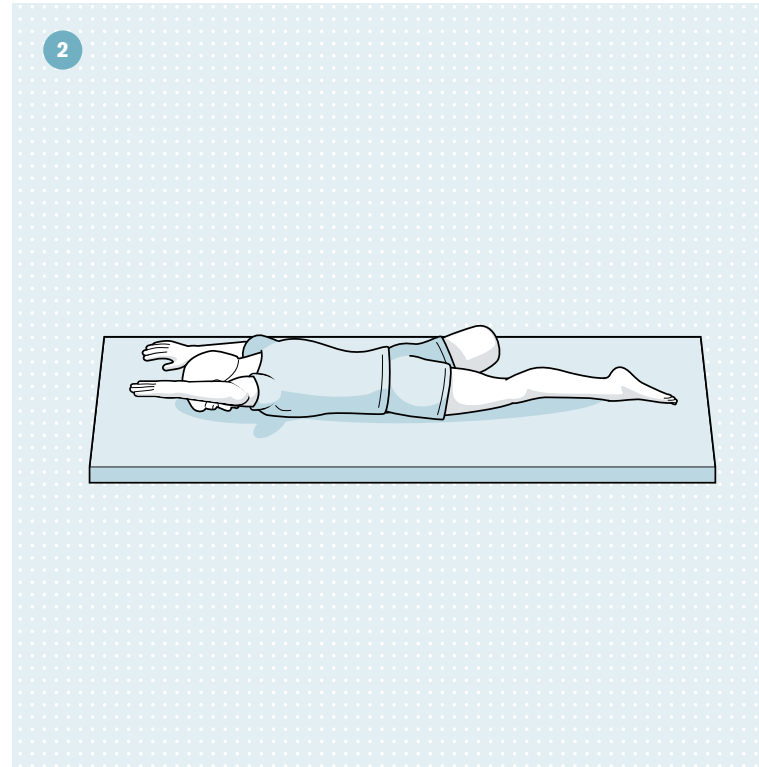
**Hilfsmittel:** Eine Matte  
oder ein Handtuch.

**Ablauf:** 2–3 Durchgänge,  
6–8 Wiederholungen  
der Übung, jeweils 30  
Sekunden Pause.

**Tipp:** Spannen Sie Ihre  
Bauchmuskeln an, indem  
Sie Ihren Bauchnabel  
nach innen ziehen.



**1.** Legen Sie sich auf den Bauch und strecken Sie Ihre Arme über Ihrem Kopf aus. Halten Sie die Beine gerade. Heben Sie nun Ihren ausgestreckten rechten Arm und Ihr linkes Bein leicht vom Boden ab.

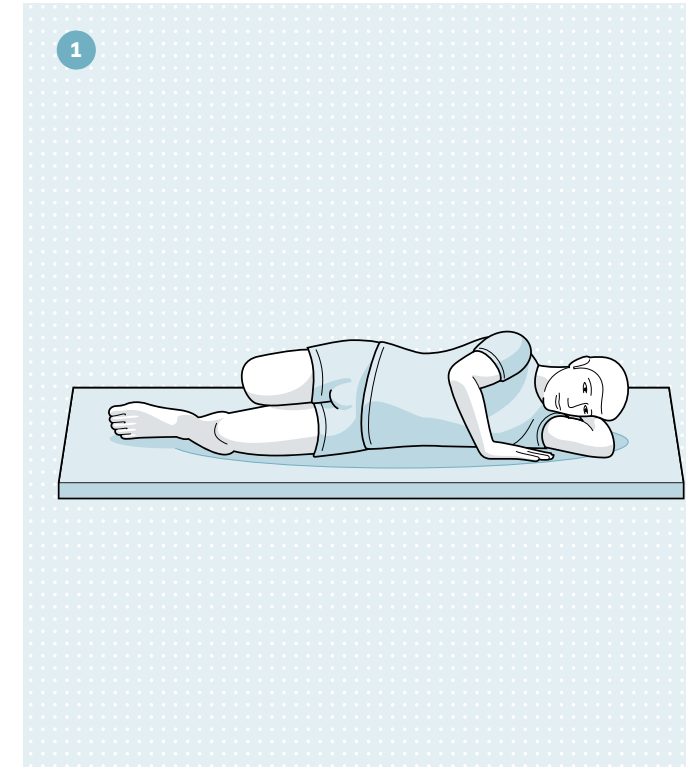


**2.** Senken Sie diese wieder und führen Sie dasselbe mit der anderen Seite aus. Wiederholen Sie die Übung in gemäßigem Tempo und wechseln Sie dabei die Seite.

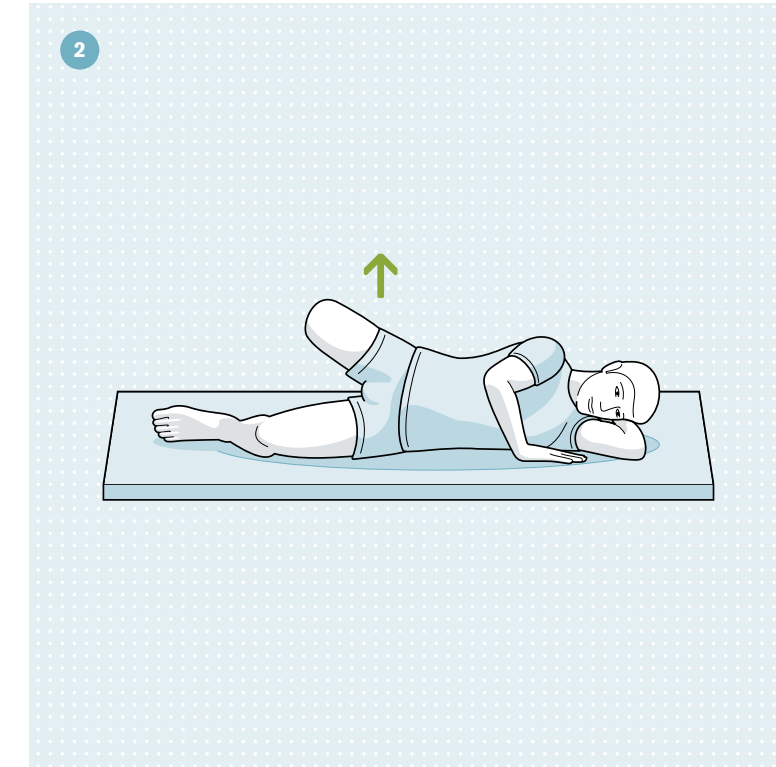
**Hilfsmittel:** Eine Matte  
oder ein Handtuch.

**Ablauf:** 2–3 Durchgänge,  
4–6 Wiederholungen  
pro Seite, jeweils 30  
Sekunden Pause.

**Tipp:** Bleiben Sie stabil in  
der Position und denken  
Sie daran, normal weiter  
zu atmen.



**1.** Legen Sie sich hierfür auf die Seite und legen Sie Ihren Kopf auf Ihrem Unterarm ab. Hüfte und Knie sind gebeugt. Die Hüfte sollte dabei eine Linie mit dem Oberkörper bilden.



**2.** Heben und senken Sie langsam Ihr oberes Bein ohne es abzusetzen. Wiederholen Sie dies 6 Mal. Nach einer Pause kann diese Übung 3 Mal wiederholt werden. Anschließend wird die Seite gewechselt.

## Dehnung & Entspannung

Die Dehnungsübungen tragen zur Entspannung der Muskulatur bei und verhelfen Ihnen zu einer schnelleren Regeneration. Prothesenträger leiden häufig unter muskulären Verkürzungen und Rückenschmerzen, die durch Fehlhaltungen entstanden sind. Durch regelmäßiges Dehnen können Sie diese positiv beeinflussen und eine merkliche Verbesserung der Flexibilität spüren.



## Hüftstrecker – Machen Sie sich ganz lang

Diese Übung verbessert die Beweglichkeit in der Hüfte.



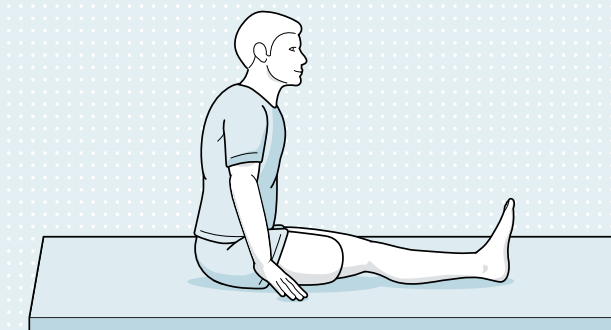
Wiederholungen

**Hilfsmittel:** Eine Matte oder ein Handtuch.

**Ablauf:** 4 Durchgänge, jeweils 30 Sekunden halten, jeweils 10 Sekunden Pause.

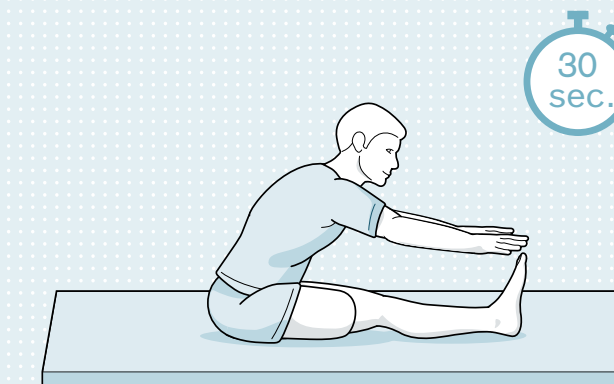
**Tipp:** Sollten Sie die Zehen anfangs nicht erreichen, steigern Sie sich langsam und tasten Sie sich an der Schienbeinkante voran.

1



**1.** Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie die Beine nach vorne aus. Wichtig ist hier, dass Ihr Bein auch im Kniegelenk gestreckt ist und gut auf der Unterlage aufliegt. Achten Sie auf eine aufrechte Wirbelsäule.

2



**2.** Beugen Sie jetzt mit aufrechem Oberkörper nach vorne und versuchen Sie Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position und kehren Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.

# Dehnung des Rückens – Entspannung für die Wirbelsäule

Diese Übung dehnt den großen Rückenstrecker  
und dient gleichzeitig zur Mobilisation des Rückens.

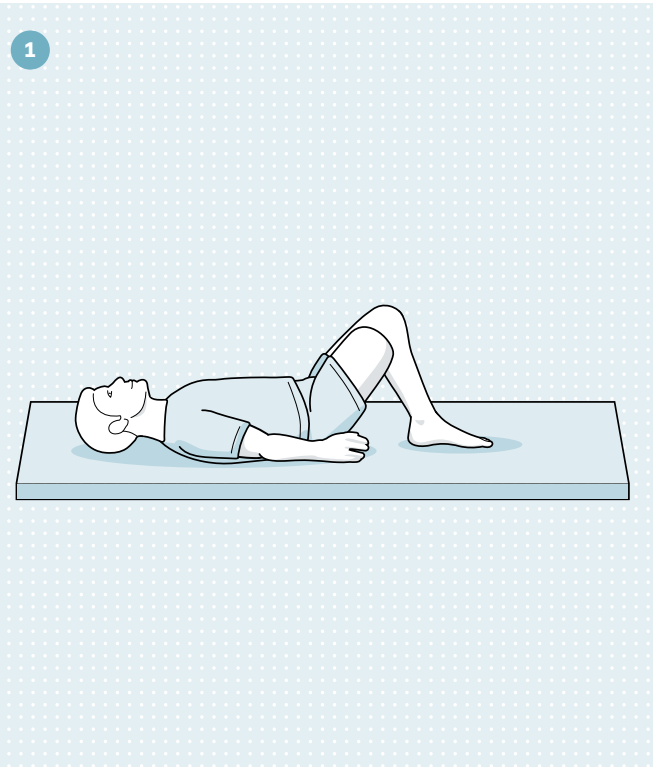


Wiederholungen

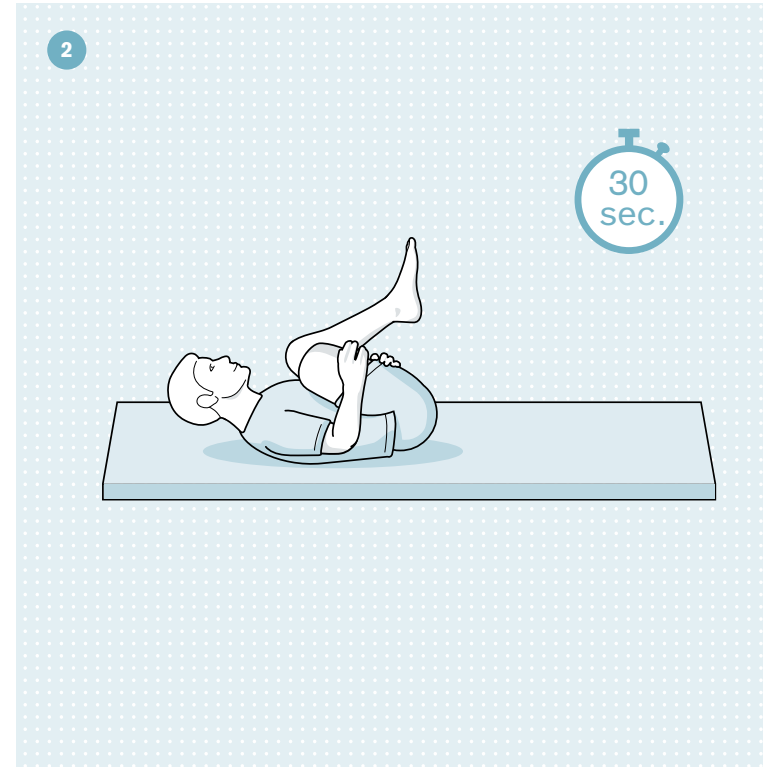
**Hilfsmittel:** Eine Matte  
oder ein Handtuch.

**Ablauf:** 4 Durchgänge,  
jeweils 30 Sekunden  
halten, jeweils 10  
Sekunden Pause.

**Tipp:** Zur Verstärkung  
der Dehnung können Sie  
noch zusätzlich Ihr Kinn in  
Richtung Brust bewegen.



1. Legen Sie sich zunächst auf den Rücken.



2. Ziehen Sie die Beine so weit Sie können  
an den Oberkörper heran. Fassen Sie dabei  
idealerweise in die Kniekehle. Bitte verbleiben  
Sie in dieser Position bis die Zeit abgelaufen ist.

Es ist nicht immer einfach,  
aber es lohnt sich immer.



Otto Bock HealthCare Deutschland GmbH  
Max-Näder-Str. 15 · 37115 Duderstadt  
T +49 5527 848-3411 · F +49 5527 848-1414  
prothetik@ottobock.de · www.ottobock.de



**Laden Sie sich die Fitness für Amputierte App jetzt  
kostenlos im App Store oder bei Google Play herunter!**