

Die Dips/Die Trizepsmuskulatur

Mit dieser Übung werden alle Muskeln des Oberkörpers trainiert: Brust-, Schulter- und Rumpfmuskulatur.

Diese Übung kann man an einer feststehenden Bank (Kippgefahr) oder Bettkante machen:

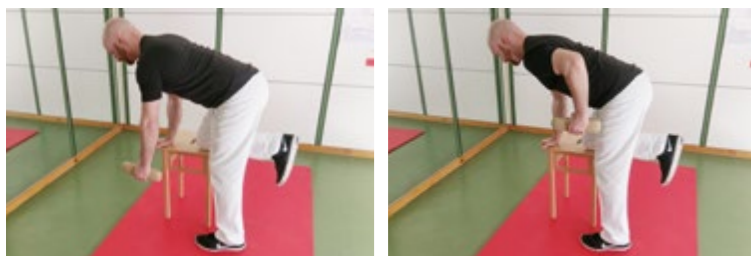
Setzen Sie sich auf die Bank, Hände an die Bankkante. Jetzt rutschen Sie nach vorne bis das Becken frei schwebt. Gehen Sie langsam nach unten, soweit es geht, und drücken Sie sich anschließend wieder nach oben.



Die Schulterblatmmuskulatur

Rechtes Bein und rechter Arm auf einer Bank/ auf einem Hocker. In der linken Hand eine Hantel/ Wasserflasche. Der linke Arm hängt seitlich am Körper gerade herab. Jetzt ziehen Sie den linken Ellbogen nach oben und lassen danach den Arm langsam wieder in die Ausgangsposition zurück.

Tipp: Der Rücken ist während der gesamten Übung gerade und wird nicht rotiert.



Die dorsalen Rückenmuskeln

Heben Sie Beine, Arme und Kopf gleichzeitig. Halten Sie diese Position für 30 Sekunden.

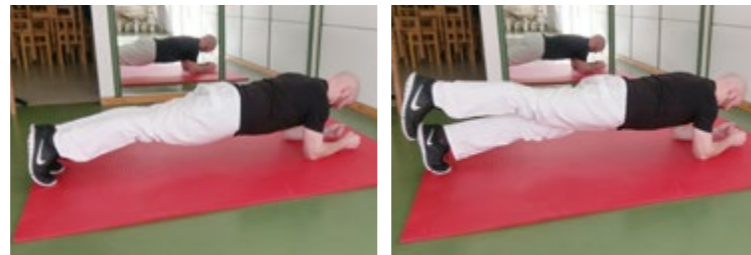


Die Rumpfmuskulatur

Ausgangsstellung ähnlich wie im Liegestütz, nur diesmal auf den Ellbogen aufstützen.

Den Körper möglichst gerade in einer Linie halten. Das Becken nicht nach oben drücken und auch nicht durchhängen lassen. Ziel ist es, diese Übung 60 Sekunden zu halten.

Tipp: Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, heben Sie einen Fuß leicht vom Boden ab.

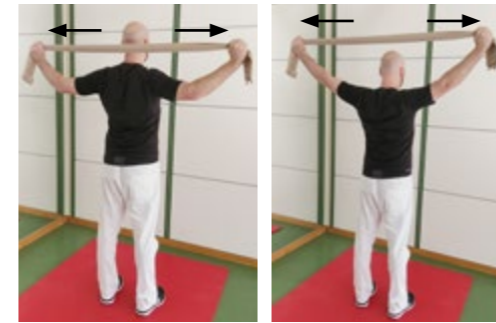
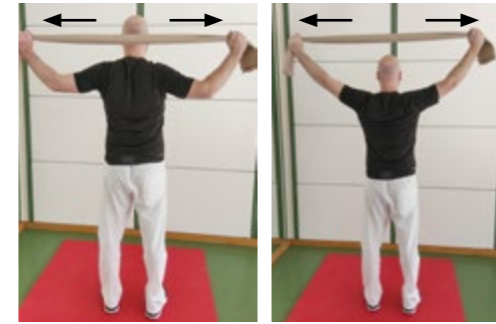


Gleiche Übung, in Seitenlage. Auch hier besteht die Möglichkeit, ein Bein seitlich abzuheben.



Übungen mit dem Theraband

Übungen für die Wirbelsäulenstabilisierungsmuskulatur durch langsames Dehnen für ca. 12 Sekunden.



So finden Sie uns



Mit dem Bus

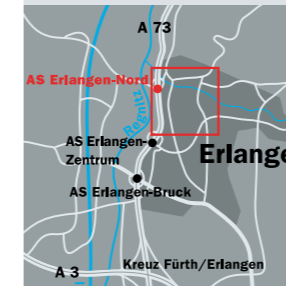
Die KlinikLinie 299 bringt Sie im 10-Minuten-Takt zum Uniklinikum: vom Busbahnhof u. a. über Kliniken/Maximiliansplatz, Östliche Stadtmauerstraße und wieder zurück.

Mit dem Zug

Der Hauptbahnhof Erlangen (ICE-Anschluss) liegt etwa 900 m vom Chirurgischen Zentrum entfernt.

Mit dem Auto

Folgen Sie von der A73 Ausfahrt „Erlangen-Nord“ der Beschilderung „Uni-Kliniken“. Im Klinikbereich stehen nur begrenzt Kurzzeit- und Tagesparkplätze zur Verfügung. Bitte nutzen Sie das Parkhaus Uni-Kliniken an der Palmsanlage. Langzeitparkplätze finden Sie auch auf dem Großparkplatz westlich des Bahnhofs.



Pectus-Training

Übungsanleitung für Patientinnen und Patienten

Thoraxchirurgische Abteilung
Leiter: Prof. Dr. med. Dr. h. c. Horia Sirbu, FETCS



Uniklinikum
Erlangen



Pectus-Training

Ziel des Trainings ist es, Fehlhaltungen der Wirbelsäule entgegenzusteuern, die Atemmuskulatur und Brustmuskulatur zu kräftigen und die Atmung zu erweitern.

Diese Übungen sollten individuell an jede Patientin/jeden Patienten angepasst werden, da auch immer das Alter und der jeweilige körperliche Zustand berücksichtigt werden muss.

Die Pectoralismuskulatur (Brustmuskulatur)



Pectoralis major



Pectoralis minor

Trainieren im Liegen

Der Klassiker

Diese Übung kann auch gut auf einer Bank ohne Lehne und mit Hanteln durchgeführt werden. Legen Sie sich ein dickes Kissen längs unter den Rücken, um mehr Bewegungsfreiheit zu erreichen.

Tipp: Denken Sie daran, die Knie zu beugen, um Ihren Rücken zu schützen!



Der Klassiker mit festem Griff

Gleiche Übung, aber die Hände sind enger zusammen; somit werden der zentrale Anteil des M. pectoralis und der Trizeps (Oberarmrückseite) trainiert.



Butterfly

Ellbogen leicht gebeugt, jeweils links und rechts eine kurze Hantel oder Wasserflasche in der Hand und dann die Hände über der Brust zusammenführen.

Tipp: Denken Sie daran, die Knie zu beugen, um Ihren Rücken zu schützen!

Trainieren im Liegen

Der Pull-over

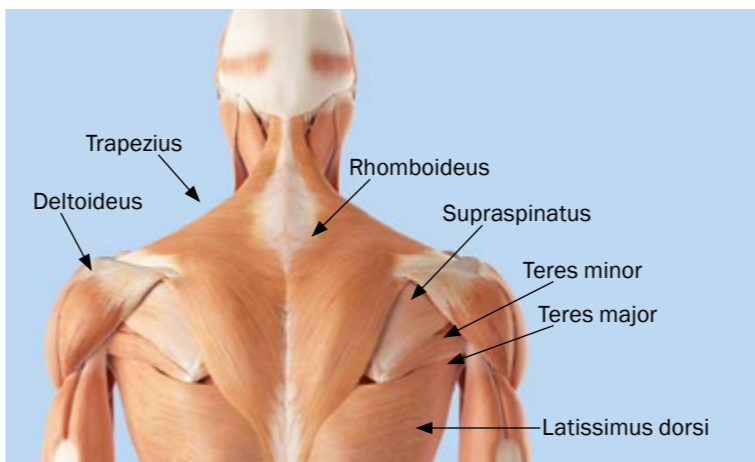
Legen Sie sich ein dickes Kissen quer unter die Lehne und mit Hanteln durchgeführt werden. Arme gestreckt über der Brust.

Jetzt langsam über den Kopf führen (Sie spüren, wie sich die Vorderseite des Oberkörpers streckt). Nun die Arme wieder über die Brust führen. Die Arme bleiben während der gesamten Übung möglichst gestreckt.

Diese Übung trainiert den M. pectoralis minor und auch den M. latissimus dorsi.



Die dorsale Rückenmuskulatur



Liegestütze

Die Push-ups

Trainiert den gesamten Brustmuskel und den Trizeps. Die Hände etwas mehr als schulterbreit auseinander.

Achtung: Das Becken lieber etwas höher, als es durchhängen zu lassen.



Tipp: Bei dieser Übung kann man den Schwierigkeitsgrad vereinfachen, indem man die Liegestütze mit den Knien auf dem Boden durchführt.

Thoraxchirurgische Abteilung
Leiter: Prof. Dr. med. Dr. h. c. Horia Sirbu, FETCS

Krankenhausstraße 12 (Chirurgisches Zentrum),
91054 Erlangen
www.thoraxchirurgie.uk-erlangen.de

Tel.: 09131 85-32047
Fax: 09131 85-32048
thorax-sekretariat@uk-erlangen.de