

Hinweise zur Übungsausführung:

- Bei jeder Übung ist die Grundspannung (Rücken gerade, Bauch- und Gesäßspannung, Schulter tief ziehen) und die saubere Beinachse (siehe Übung Einbeinstand) einzuhalten!
- Auf gleichmäßige Atmung achten! Keine Pressatmung!
- Bei akuten Schmerzen die Übung abbrechen!
- Belastungsgefüge so gestalten wie in unseren Praxisstunden. Intensitätssteigerung durch Erhöhung der Wiederholungszahl (10 - 30 Wdh. bei dynamischen Übungen) bzw. Erhöhung der Haltezeit (10 - 60 sec. bei statischen Übungen). Danach Intensitätssteigerung über die Anzahl der Sätze (3 - 6)

Kniestreckung/-beugung

Übung 1: Im aufrechten Sitz das operierte Bein strecken und beugen indem Sie ein Handtuch auf einer geraden Linie vor- und zurückschieben, soweit es ihr Knie zulässt.

Varianten: Beidbeinig, abwechselnd, Handtuch durch Ball ersetzen

Trainingsziel: Verbesserung der Beinachse, Kniebeweglichkeit

Übung 2: Im Stand das operierte Bein anheben

Trainingsziel: Verbesserung der Beinachse, des Gleichgewichts und der Kniebeweglichkeit

Hüftabduktion

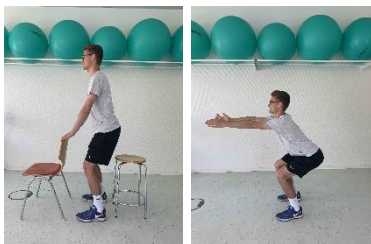
Übung 1: Im aufrechten Sitz das operierte Bein nach außen bewegen, indem Sie ein Handtuch nach außen schieben. Knie und Fuß sind dabei übereinander und der Oberschenkel wird nach außen bewegt.

Trainingsziel: Kräftigung des Beinabspreizer.

Übung 2: Das operierte Bein vom leicht gebeugten Standbein seitlich nach hinten abspreizen und wieder zurückführen. Der Oberkörper bleibt dabei stabil und die Bewegung erfolgt nur aus dem Hüftgelenk.

ACHTUNG: Das Schwungbein dabei nicht nach außen bzw. innen drehen. **Varianten:** Mit Theraband oder Gewichtsmanschette.

Trainingsziel: Kräftigung des Beinabspreizer

Kniebeugen

Übung 1: Im aktiven Sitz an einem Tisch/Stuhl festhalten und ohne daran zu ziehen von einem Stuhl aufstehen.

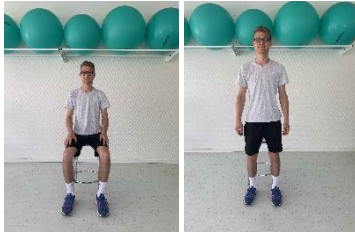
Trainingsziel: Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

Übung 2: Setzen Sie sich in Zeitlupe auf einen imaginären Stuhl. Die Fersen befinden sich dabei nahe der Stuhlbeine und die Belastung ist auf den gesamten Füßen gleichmäßig verteilt (Fersen nicht abheben). Kommen sie anschließend in den aktiven Stand zurück. **Varianten:** Übung ohne Absitzen durchführen, Zusatzgewichte.

Trainingsziel: Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur.

Ferse/Spitze-Zehenstand

Übung 1: Strecken Sie das Bein nach vorne, sodass die Ferse den Boden berührt. Dann beugen Sie das Bein wieder und tippen Sie mit den Fußspitzen den Boden an. **Trainingsziel:** Fuß-/ Beinkoordination.
Übung 2: Halten sie sich an der Wand oder an einem stabilen Stuhl fest und gehen sie mit beiden Füßen auf die Zehenspitzen
Trainingsziel: Gleichgewicht

Isometrische Anspannung Sitz/Stand

Übung 1: Im aufrechten Sitz drücken Sie beide Füße fest in den Boden, schieben Sie dann beide Füße, ohne dass Sie die Fuß-sohlen bewegen, nach innen/außen, vor/zurück und halten in jeder Position die Spannung in den Oberschenkeln mehrere Sekunden.
Trainingsziel: Kräftigung der Beinabduktoren,-adduktoren, -beuger und -strecker

Übung 2: Im aktiven Stand oder in der Schrittstellung drücken Sie beide Füße fest in den Boden, schieben Sie dann beide Füße, ohne dass Sie die Fußsohlen bewegen, nach innen/außen, vor/ zurück und halten in jeder Position die Spannung in den Oberschenkeln mehrere Sekunden.
Trainingsziel: Kräftigung der Beinabduktoren,-adduktoren, - beuger und -strecker

Bridging

Bei hüftbreit aufgestellten Beinen wird das Gesäß von der Unter-lage abgehoben. Der gesamte Körper bildet dabei eine Linie.

Varianten: Gehen auf der Stelle, Gesäß tief / hoch führen, ein Bein abheben und in 90°-Stellung bringen. **Trainingsziel:** Kräftigung der Gesäßmuskulatur und der hinteren Oberschenkelmuskulatur.