

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)
- **ACHTUNG:** Bei allen Übungen das operierte Bein bis zu 3 Monate nach Operation nicht über 90° Hüftbeugung bringen, weder nach außen bzw. innen drehen und nicht über die Körpermittellinie führen.

**Koordination im Stand**



**Einbeinstand (EBS):** Fußaußenkante mehr belasten, vorne haben alle Fußzehen mit der Unterlage Kontakt. Das Standbein ist leicht gebeugt und das Kniegelenk befindet sich senkrecht über dem Sprunggelenk (keine X- bzw. O-Beinstellung).

**Varianten:** Verschiedene Unterlagen, EBS aus Bewegung, offene / geschlossene Augen.

**Trainingsziel:** Verbesserung der Beinachse und des Gleichgewichts

**Kraft im Stand**



**Beuge-Streckmuster (an Treppe):** Sie befinden sich in Schrittstellung vor einer Treppe, wobei das vordere Bein auf der Treppenstufe steht. Anschließend das hintere gestreckte Bein beugen, auf die Stufe führen und dann in die Ausgangstellung zurückbringen.

**Trainingsziel:** Kräftigung der Hüftstreckmuskulatur



**Abduktion:** Das Schwungbein 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 der Beinabspreizer



**Kniebeugen parallel:** Setzen Sie sich in Zeitlupe auf einen 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

**Trainingsziel:** Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

**Kraft in Rückenlage**



**Bridging:** Bei hüftbreit aufgestellten Beinen wird das Gesäß vom Boden abgehoben. Der gesamte Körper bildet dabei eine Linie.

**Varianten:** Gehen auf der Stelle, Gesäß tief / hochführen, einbeinig

**Trainingsziel:** Kräftigung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

**Kraft in Bauchlage**



**Hüftstreckung:** Die Hände liegen unter der Stirn. Beide Beckenknochen drücken in die Unterlage. Nun wird das gebeugte Bein bis zur Horizontalen gestreckt und wieder in die gebeugte Ausgangsposition zurückgeführt.

**Variante:** Abspreizen des gestreckten horizontalen Beines nach außen.

**Trainingsziel:** Kräftigung der Hüftstreckmuskulatur