

Hinweise zur Übungsausführung:

- Bei jeder Übung ist die Grundspannung (Rücken gerade, Bauch- und Gesäßspannung, Schulter tief ziehen) 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:** Mit mobilisierenden Übungen erst 3 Monate nach der Operation beginnen

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,

Trainingsziel: Verbesserung der Beinachse, des Gleichgewichts und der Ganzkörperstabilisation

Kraft im Stand



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



„Hacken“ im Stand: Die Arme befinden sich gestreckt in Vorhalte, wobei die Daumen nach oben zeigen. Führen Sie nun kleine Hackbewegungen aus dem Schultergelenk durch.

Varianten: Arme nach oben/unten führen, Arme zur Seite führen

Trainingsziel: Kräftigung der tiefen Rückenmuskulatur, Ganzkörperstabilisation



Armzug: Die Hände werden in Brusthöhe vor dem Körper ineinander gehakt und anschließend die Arme auseinandergezogen.

Varianten: Hände befinden sich in Beckenhöhe

Trainingsziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur, Aufrichtung



Stütz an Wand: Die Arme befinden sich in Brust- bzw. Schulterhöhe stützend an der Wand. Anschließend wird im Wechsel der Druck an die Wand verstärkt.

Varianten: Armstellung eng oder breit

Trainingsziel: Ganzkörperstabilisation

Kraft im Sitz



Flieger: Die Arme befinden sich seitlich neben dem Körper, dass die Handinnenflächen nach vorne zeigen. Der Oberkörper ist in einer leichten Vorlage.

Varianten: Die Arme befinden sich in U-Halte Überkopf

Trainingsziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur, Aufrichtung