

Hinweise zur Übungsausführung:

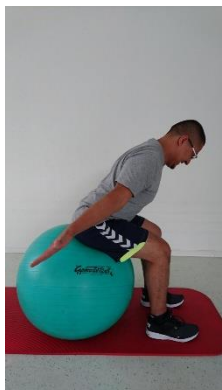
- Bei jeder Übung ist die Grundspannung (Rücken gerade, Bauch- und Gesäßspannung, Schulter tief ziehen) einzuhalten!
- Auf gleichmäßige Atmung achten! Keine Pressatmung!
- Bei akuten Schmerzen die Übung abbrechen!
- Belastungsgefüge so gestalten wie in unseren Praxisstunden. Intensitätssteigerung durch 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



Aktiver Sitz: Die Arme befinden sich seitlich neben dem Körper, so dass die Handinnenflächen nach vorne zeigen. Der Oberkörper befindet sich in einer aufrechten Position. **Trainingsziel:** Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Aufrichtung.

Varianten:

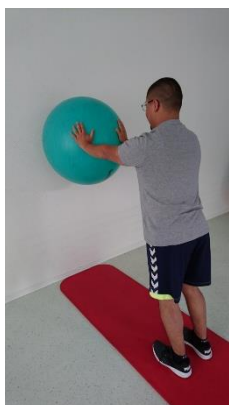
- Eigenwiderstand seitlich am Ball
- Eigenwiderstand Beininnen- oder -aussenseite beidhändig
- Eigenwiderstand Beininnenseite diagonal einhändig
- Abheben beider Fersen oder eines gesamten Fusses



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

Varianten: Die Arme befinden sich in U-Halte, Daumen zeigen nach hinten.

Trainingsziel: Kräftigung der Rückenmuskulatur, Aufrichtung



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

Varianten: Armstellung eng oder breit.

Trainingsziel: Ganzkörperstabilisation



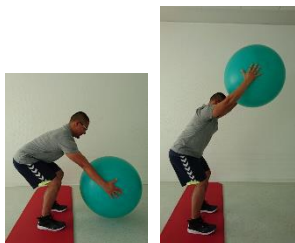
Kniebeuge: Den Pezziball mit dem Rücken in die Wand drücken. Die Arme befinden sich seitlich neben dem Körper, so dass die Handinnenflächen nach vorne zeigen. Dann in Zeitlupe in die Knie gehen. Dort die Position halten, wobei die Fersen Bodenkontakt halten und die Knie nicht über die Fußspitzen geschoben werden.

Trainingsziel: Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur



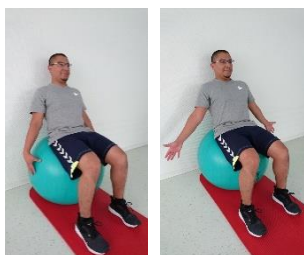
Diagonale Bauchmuskulatur: Aktiver Sitz. Hand und diagonales Knie gegeneinander drücken während die Ferse oder das Bein, an dem der Widerstand erfolgt, vom Boden abgehoben wird.

Trainingsziel: Kräftigung der diagonalen Bauchmuskulatur



Ball heben: Aus der Kniebeugeposition wird der Ball bei geradem Rücken über den Kopf angehoben, wobei beide Knie hinter den Zehenspitzen bleiben.

Trainingsziel: Bein- und Rumpfkraft



Gerade Bauchmuskulatur: Der Pezziball wird an der Wand fixiert. Im vorderen Drittel des Balls aktiv sitzend wird der Oberkörper mit Anspannung der Bauchmuskulatur leicht nach hinten geneigt. Die Hände sind dabei am Ball fixiert.

Varianten: Die Arme befinden sich seitlich neben dem Ball
Trainingsziel: Kräftigung der geraden Bauchmuskulatur