

**Hinweise zur Übungsausführung:**

- Alle Übungen werden im aktiven Stand durchgeführt. Die Füße sind dabei hüftbreit aufgestellt und die Knie leicht gebeugt. Der Rücken ist gerade und das Gesäß leicht nach hinten unten verlagert.
- Bei jeder Übung sind die Grundspannung (Rücken gerade, Bauch- und Gesäßspannung, Schulter tief ziehen) und die saubere Beinachse einzuhalten!
- Auf gleichmäßige Atmung achten! Keine Pressatmung!
- Bei akuten Schmerzen die Übung abbrechen!
- Belastungsgefüge so gestalten wie in unseren Therapieeinheiten. 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)



**Abduktion:** Das Schwungbein seitlich vom leicht gebeugten Standbein 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.

**Trainingsziel:** Kräftigung der Beinabspreizer



**Adduktion:** Das Schwungbein wird seitlich vom leicht gebeugten Standbein aus der abgespreizten Position an den Körper herangeführt.

**Trainingsziel:** Kräftigung der Beinschließer



**Kniegelenkstreckung:** Sie führen das Bein nach vorne oben in die Sprinterstellung. Anschließend aus dieser Position das Kniegelenk strecken und wieder in die Ausgangsstellung zurückbringen.

**Trainingsziel:** Kräftigung der Kniestreckmuskulatur



**Kniegelenkbeugung:** Aus dem parallelen Stand beugen sie das Kniegelenk und bringen es anschließend in die Ausgangsposition zurück.

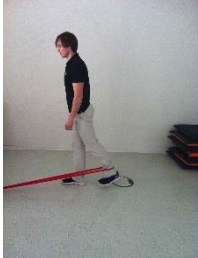
**Trainingsziel:** Kräftigung der Kniebeugemuskulatur



**Hüftgelenkbeugung:** Sie befinden sich in Schrittstellung und führen dann das hintere Bein nach vorne oben in die Sprinterstellung.

Anschließend das Bein nach hinten in die abgebildete Ausgangsstellung zurückbringen.

**Trainingsziel:** Kräftigung der Hüftbeugemuskulatur



**Beuge-Streckmuster (Hüftgelenkstreckung):** Sie befinden sich in Schrittstellung und führen das hintere Bein nach vorne oben in die Sprinterstellung. Anschließend das Bein wieder in die abgebildete Ausgangsstellung zurückbringen.

**Trainingsziel:** Kräftigung der Hüftstreckmuskulatur