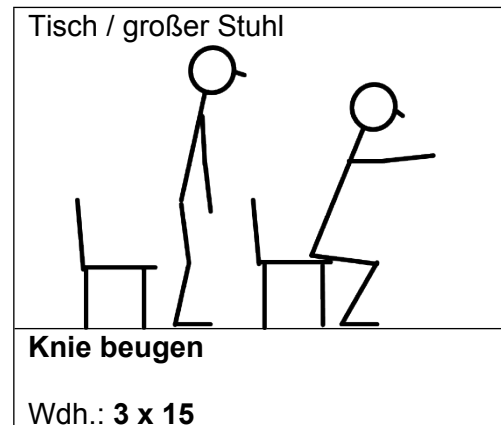


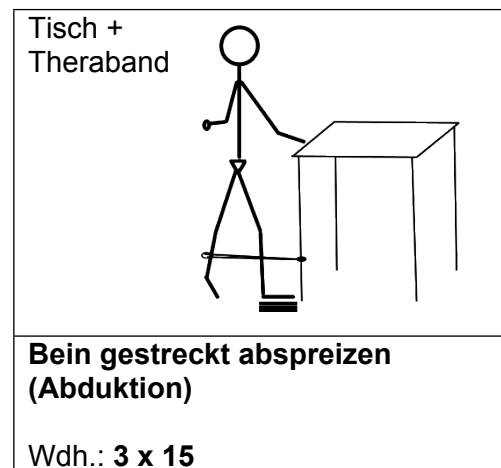
Übung 1

Füße hüftbreit im Parallelstand aufstellen, Knie beugen, dabei das Gesäß nach hinten schieben bis es den Stuhl leicht berührt, danach die Knie wieder bis zu leichter Restbeuge strecken



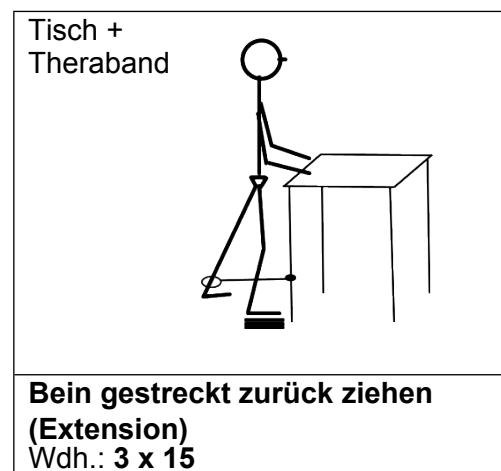
Übung 2

Theraband in leichter Vorspannung um Knöchel, aufrechte Körperhaltung während gesamter Übung (Oberkörper nicht zur Seite neigen!!), Rumpfspannung, Fußspitze durchgängig zum Schienbein ziehen und leicht nach innen drehen



Übung 3

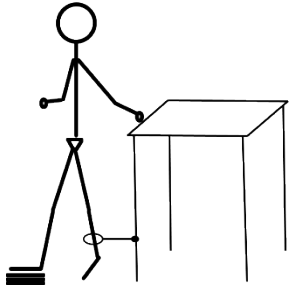
Theraband in leichter Vorspannung um Knöchel, aufrechte Körperhaltung während gesamter Übung (Oberkörper nicht nach vorne neigen!!), Rumpfspannung, Fußspitze durchgängig zum Schienbein ziehen



Übung 4

Theraband in leichter Vorspannung um Knöchel, aufrechte Körperhaltung während gesamter Übung (Oberkörper nicht zur Seite neigen!!), Rumpfspannung, Fußspitze durchgängig zum Schienbein ziehen und leicht nach innen drehen

Tisch +
Theraband




Bein gestreckt heranziehen (Adduktion)

Wdh.: 3 x 15

Übung 5

großes Badetuch mehrmals falten, so dass noch beide Füße darauf platziert werden können, langsam fünf Schritte gehen (zwecks Beinwechsel links-rechts im Einbeinstand), bei fünften Schritt ein Bein abheben und 5 Sek. Einbeinstand halten, Schritte wieder fortsetzen

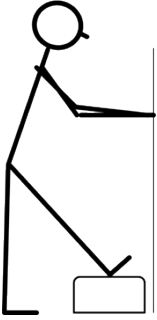

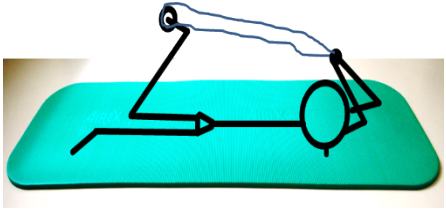
großes Badetuch



5 Schritte, dann Einbeinstand – halten

Wdh.: 3 x 2 min

Übungen 6 - 8: Dehnung

| | | |
|--|--|--|
| <p>Stufe / Treppe</p>  | <p>Sprossenwand / Hocker klein</p>  | <p>Matte Ring & Seil</p>  |
| <p>Oberschenkelrückseite Wdh.: je 5 x 20 Sekunden</p> <p>Knie strecken, Fußspitze zum Knie ziehen, aufgerichteten Oberkörper langsam nach vorn kippen</p> | <p>Hüftbeuger Wdh.: je 5 x 20 Sekunden</p> <p>das Becken langsam aufrichten, ggf. das vordere Knie weiter beugen und Hüfte mitschieben – Position halten (kein Hohlkreuz)</p> | <p>Oberschenkelvorderseite Wdh.: je 5 x je 20 Sekunden</p> <p>Bauchlage, Ferse zum Gesäß ziehen, Becken gegen Boden drücken, wieder locker lassen</p> |
| <p><u>Bemerkungen:</u> mit Festhalten</p> | <p><u>Bemerkungen:</u> mit Festhalten</p> | <p><u>Bemerkungen:</u> Knie zusammen halten, Kopf entspannt ablegen</p> |