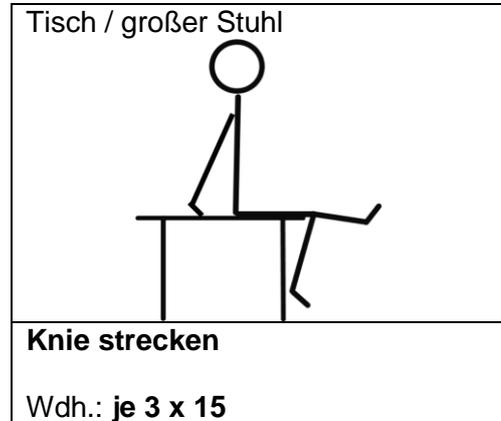


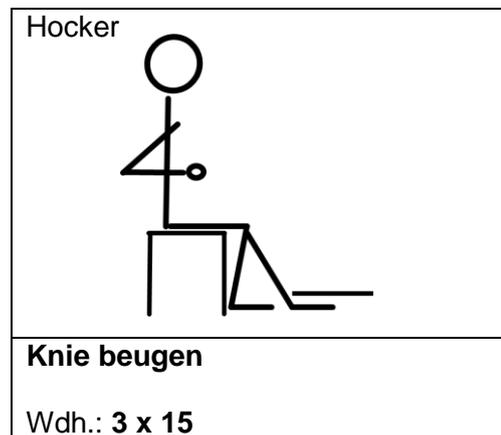
Übung 1

aufrechter Sitz, Armstütz hinter dem Körper, 15x Streckung eines Beines, dann Zehen zum Schienbein heranziehen, beim Absenken des Beines den Fuß wieder entspannen, dann Beinwechsel



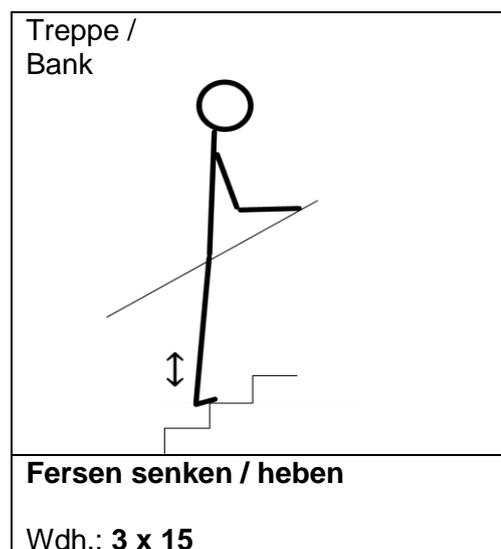
Übung 2

aufrechte Sitz, den Fuß auf einer Wischmatte oder einem Handtuch heranziehen und wieder vor rutschen lassen (Ferse am Boden); mit oder ohne Theraband



Übung 3

aufrechte Haltung, Füße hüftbreit aufsetzen, auf die Fußballen hochdrücken und die Fersen wieder absenken (in der Achse arbeiten)



Übung 5

aufrechte Sitzhaltung, die Oberschenkel nach außen führen und das Theraband spannen;

Übung „Beine schließen“: Rolle oder Ball zwischen die Oberschenkel klemmen und zusammendrücken

Hocker



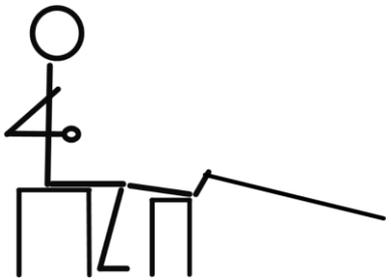
Beine öffnen

Zeit: 5 min (10 sec spannen/
10 sec Pause)

Übung 6

aufrechte Körperhaltung, bei aufgelegtem Unterschenkel (Ferse ist frei) die Fußspitze zum gestreckten Knie ziehen, langsam wieder lösen; mit oder ohne Theraband

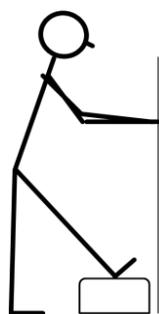
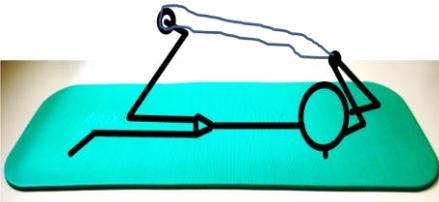
Hocker



Fuß heben

Wdh.: je 3 x 15

Übungen 7 - 9: Dehnung

| | | |
|--|--|--|
| <p>Stufe / Treppe</p>  | <p>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> |