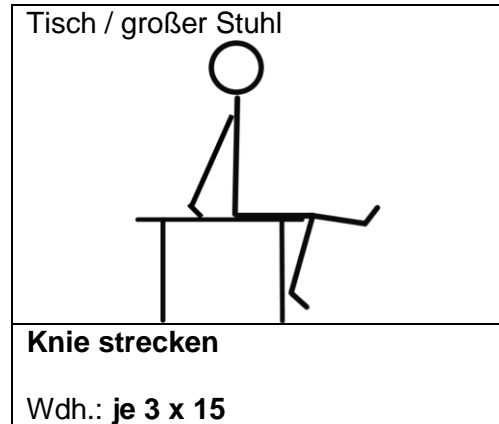


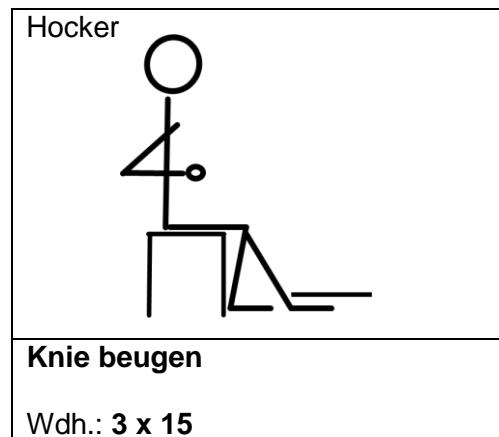
### Übung 1

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



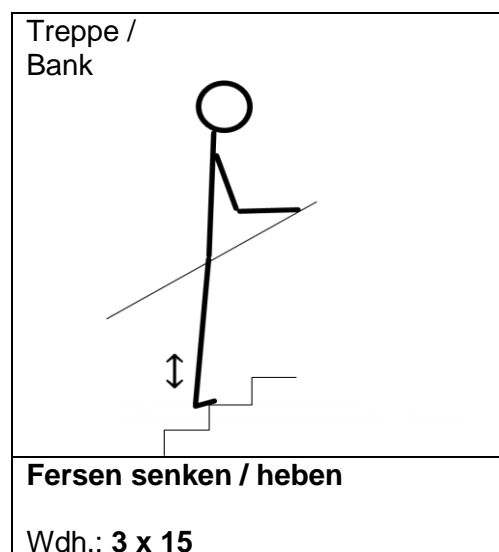
### Übung 2

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



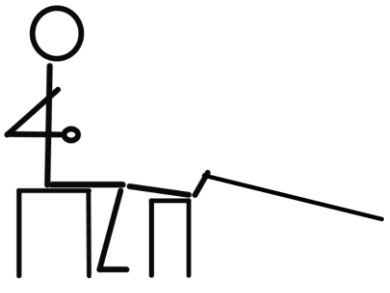
**Beine öffnen**

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

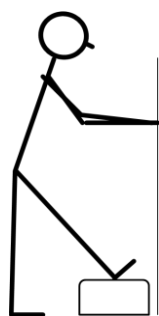

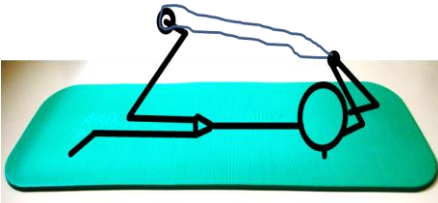
Hocker



**Fuß heben**

Wdh.: je 3 x 15

**Übungen 7 - 9: Dehnung**

<p>Stufe / Treppe</p> 	<p>Hocker klein</p> 	<p>Matte Ring &amp; Seil</p> 
<p><b>Oberschenkelrückseite</b> Wdh.: je 5 x 20 Sekunden</p> <p>Knie strecken, Fußspitze zum Knie ziehen, aufgerichteten Oberkörper langsam nach vorn kippen</p>	<p><b>Hüftbeuger</b> 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><b>Oberschenkelvorderseite</b> 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>