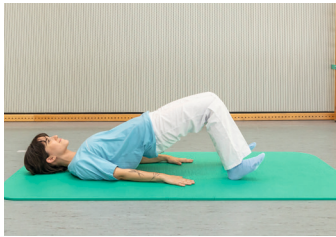


Bitte ankreuzen

1



BRIDGING

– Aktivierung hinterer Oberschenkel/Gesäß

- beide Beine hüftbreit aufstellen
- Fersen in die Unterlage drücken, Gesäß- und Bauchmuskulatur aktivieren
- Gesäß von der Unterlage abheben und wieder ablegen

Variation:

2



SEITHEBER

– Aktivierung seitlicher Oberschenkel

- Hüfte und Knie leicht anbeugen
- Becken und Rumpf stabil halten
- operiertes Bein anheben und absenken
- Ferse führt die Bewegung an

Variation:

3



ISOMETRISCHE SPANNUNGSÜBUNG

– hinterer Oberschenkel/Gesäß + Hüftöffnung

- Fußspitzen aufstellen, Knie durchdrücken, Gesäß anspannen
- mit dem Becken Kontakt zur Unterlage halten

4



MOBILISATION

– hinterer/vorderer Oberschenkel

- mit dem Becken Kontakt zur Unterlage halten
- mit Wechsel Knie beugen und strecken

Variation:

5



GESTRECKTES BEIN HEBEN

– Aktivierung hinterer Oberschenkel/Gesäß

- mit dem Becken Kontakt zur Unterlage halten
- operiertes Bein gestreckt heben und senken

6



GEBEUGTES BEIN HEBEN

– Aktivierung hinterer Oberschenkel/Gesäß

- mit dem Becken Kontakt zur Unterlage halten
- operiertes Bein mit 90° Kniebeugung heben und senken

7



KATZE / KUH

– Mobilisation im Vierfüßlerstand

- im Wechsel die Wirbelsäule kontrolliert rund werden lassen und in ein Hohlkreuz sinken lassen



8



VIERFÜßLERSTAND I

– Stabilisation/Aktivierung hinterer Oberschenkel/Gesäß

- im Wechsel die Fußspitzen nach hinten tippen
- Rumpf und Becken dabei stabil halten

9



VIERFÜSSLERSTAND II

– Stabilisation/Aktivierung hinterer Oberschenkel/Gesäß

- im Wechsel beide Beine gestreckt nach oben heben
- Rumpf und Becken dabei stabil halten

10



VIERFÜSSLERSTAND III

– Stabilisation/Aktivierung hinterer Oberschenkel/Gesäß

- im Wechsel beide Beine mit 90° Kniebeugen nach oben heben
- Rumpf und Becken dabei stabil halten

11



SEITLICH TIPPEN

– Aktivierung seitlicher Oberschenkel/Gesäß

- im Wechsel beide Beine mit Fußspitze zur Seite tippen und zurück stellen
- Becken waagrecht halten
- Fußspitzen sind nach vorn gerichtet

12



TRANSFER SITZ-STAND

– Aktivierung vorderer Oberschenkel/Gesäß

- beide Füße parallel, hüftbreit aufstellen
- beide Füße gleichmäßig belasten
- ohne Schwung aufstehen, kurz im Stand verweilen
- langsam und kontrolliert wieder in den Sitz kommen

Variation:

13



AUSFALLSCHRITT

– Aktivierung gesamter Oberschenkel/Gesäß

- Schrittstellung, Gewicht gleichmäßig auf beiden Beinen verteilen
- Beide Knie beugen
- Fußspitzen zeigen nach vorne

Variation:

14



BECKENKONTROLLE MIT ARMEINSATZ

– Stabilisation

- beide Füße hüftbreit aufstellen
- Füße „saugen“ sich am Boden fest, Knie leicht gebeugt, Gesäß anspannen
- Ellbogen gestreckt halten und die Arme im Wechsel vor- und zurückbewegen