

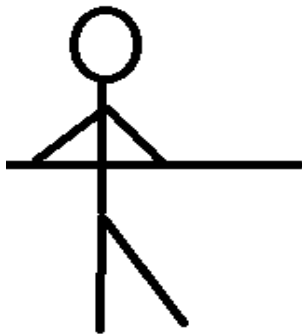
## Hüfte

### Übungsprinzipien

- immer im schmerzfreien Bereich üben
- vermeiden sie Ausweichbewegungen
- achten sie auf ein langsames Übungstempo mit gleichmäßiger Atmung und auf die Bauchspannung

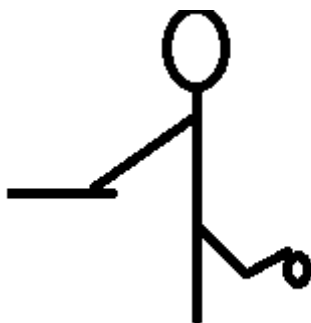
### Beüben der Hüftabduktoren (Abspreizer) im Stehen

- nehmen sie einen sicheren Stand an einer Fensterbank/Arbeitsfläche ein
- Beine hüftbreit, Zehen zeigen nach vorne
- Spreizen sie ein Bein seitlich nach außen ab und führen sie es wieder zurück zur Mitte, die Zehen zeigen dabei weiter nach vorne
- 3x20 pro Seite, 30 Sekunden Pause



### Hüftstrecker im Stehen

- nehmen sie einen sicheren Stand ein, Unterarme auf der Arbeitsfläche aufgestützt
- Beine hüftbreit, Zehen zeigen nach vorne
- heben sie ein Bein im Knie gebeugt an und führen sie die Ferse nach hinten –oben in Richtung Decke
- 3x20 pro Seite, 30 Sekunden Pause



### Beinpresse an der Wand

- stellen sie sich mit Rücken und Gesäß an eine Tür
- Füße eine Schrittlänge von der Wand entfernt, Beine hüftbreit, Zehen zeigen nach vorne
- Rutschen sie an der Wand runter bis die Knie ca. 90° gebeugt sind und drücken sich wieder nach oben
- 3x20, 30 Sekunden Pause



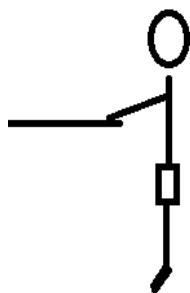
### Bridging

- Rückenlage auf Boden oder Bett
- Beine hüftbreit
- heben sie das Gesäß an und senken es langsam wieder ab
- 3x20, 30 Sekunden Pause



### Zehenspitzenstände

- nehmen sie einen sicheren Stand an einer Fensterbank/Arbeitsfläche ein
- Beine hüftbreit, Zehen zeigen nach vorne
- Drücken sie sich langsam auf die Zehenspitzen hoch und senken sie sich langsam wieder ab
- 3x20, 30 Sekunden Pause



## Knie

### Übungsprinzipien

- immer im schmerzfreien Bereich üben
- vermeiden sie Ausweichbewegungen
- achten sie auf ein langsames Übungstempo mit gleichmäßiger Atmung und auf die Bauchspannung

### Vordere Oberschenkelmuskulatur im Sitz

- aufrechte Sitzposition auf einem Stuhl
- Füße fest auf dem Boden
- Ziehen sie die Zehen an der betroffenen Seite hoch und strecken sie das Bein nach vorne bis das Knie durchgestreckt ist
- langsam wieder zurück
- 3x20, 30 Sekunden Pause



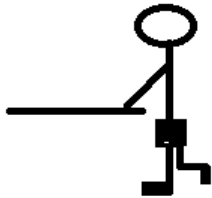
### Beinpresse an der Wand

- stellen sie sich mit Rücken und Gesäß an eine Tür
- Füße eine Schrittlänge von der Wand entfernt, Beine hüftbreit, Zehen zeigen nach vorne
- Rutschen sie an der Wand runter bis die Knie ca. 90° gebeugt sind und drücken sie sich wieder nach oben
- 3x20, 30 Sekunden Pause



### Kniebeugemuskulatur

- nehmen sie einen sicheren Stand an einer Fensterbank/Arbeitsfläche ein
- Beine hüftbreit, Zehen zeigen nach vorne
- führen sie die Ferse im Knie gebeugt in Richtung Gesäß
- Oberschenkel bleiben parallel, 3x20, 30 Sekunden Pause



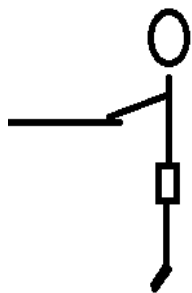
### Bridging

- Rückenlage auf Boden oder Bett
- Beine hüftbreit
- heben sie das Gesäß an und senken es langsam wieder ab
- 3x20, 30 Sekunden Pause



### Zehenspitzenstände

- nehmen sie einen sicheren Stand an einer Fensterbank/Arbeitsfläche ein
- Beine hüftbreit, Zehen zeigen nach vorne
- Drücken sie sich langsam auf die Zehenspitzen hoch und senken sie sich langsam wieder ab
- 3x20, 30 Sekunden Pause



## Bein Fit

### Übungsprinzipien

- immer im schmerzfreien Bereich üben
- vermeiden sie Ausweichbewegungen
- achten sie auf ein langsames Übungstempo mit gleichmäßiger Atmung und auf die Bauchspannung

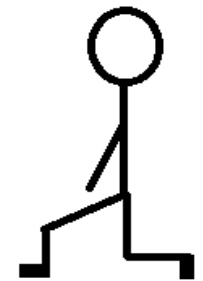
### Kniebeuge

- nehmen sie einen sicheren Stand an einer Fensterbank/Arbeitsfläche ein
- Beine hüftbreit, Zehen zeigen nach vorne
- senken sie das Gesäß langsam nach hinten-unten
- die Knie dürfen dabei nicht über die Zehenspitzen hinaus zeigen
- 3x20, 30 Sekunden Pause



### Ausfallschrittkniebeuge

- große Schrittstellung, Zehen zeigen nach vorne
- hinteres Knie in Richtung Boden senken
- das vordere Knie darf nicht über die Zehenspitzen hinausgehen
- 3x20 pro Seite, 30 Sekunden Pause



### Gleichgewichtsübung im Stand

- sicherer Stand in Schrittstellung, Zehen zeigen nach vorne
- Fuß vorne auf die Ferse stellen, Fuß hinten auf die Zehen stellen
- 5-10 Sekunden halten, dann Seitenwechsel
- 5x pro Seite



### Stabilisationsübung

- Seitenlage auf Gymnastikmatte
- unteres Bein gebeugt, oberes Bein gestreckt und in Verlängerung des Oberkörpers, Zehen zeigen nach vorne
- das obere Bein 30 Sekunden nach oben in Richtung Decke führen → dann 30 Sekunden das Bein im Knie gebeugt nach hinten führen → dann 30 Sekunden das gestreckte Bein in kleinen Kreisen rückwärts bewegen
- 1 Minute Pause, 3x pro Seite

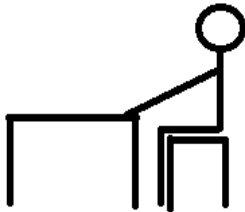
## Schulter leicht

### Übungsprinzipien

- immer im schmerzfreen Bereich üben
- vermeiden sie Ausweichbewegungen
- achten sie auf ein langsames Übungstempo mit gleichmäßiger Atmung und auf die Bauchspannung

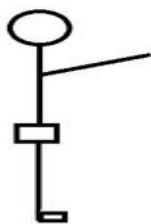
### Verbesserung Gelenkbeweglichkeit

- Wischen sie mit beiden Händen auf einem Handtuch auf einem Tisch Buchstaben
- wischen sie je 20x ein **I**, ein **V**, ein **O** (je 10x in dir eine Richtung und 10x in die andere Richtung)
- 30 Sekunden Pause dazwischen, Arme auspendeln lassen

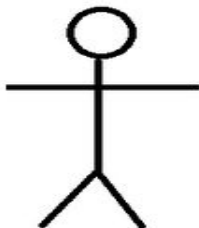


### Verbesserung Schulterfunktion

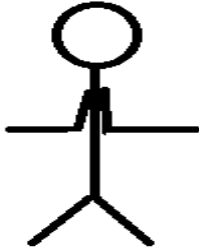
- Übung am besten vor einem Spiegel durchführen
- Schultern bleiben unten, aufrechter Sitz oder Stand
- je 10x, dazwischen Arme auspendeln lassen
- a.) Arme nach vorne heben bis maximal Augenhöhe, 5 Sekunden halten, 5 Sekunden Pause



- b.) Arme zur Seite heben bis maximal Schulterhöhe, 5 Sekunden halten, 5 Sekunden Pause



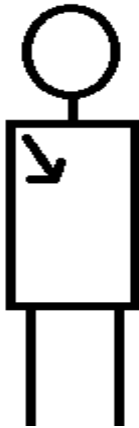
c.) Arme mit gebeugtem Ellbogen am Körper anliegend nach außen drehen, 5 Sekunden halten, 5 Sekunden Pause



d.) Achtung: Übung nicht mit Schulterprothese ausführen  
Handrücken soweit wie es geht auf den Steiß legen, 5 Sekunden halten, 5 Sekunden Pause

#### Schulterblattzentrierung

- aufrechter Sitz auf Stuhl, Handflächen auf Tisch legen
- Schulterblatt in Richtung gegenüberliegende Gesäßhälfte ziehen, 5 Sekunden halten, 5 Sekunden Pause
- Variante: Arme nach vorne auf Brusthöhe ausstrecken





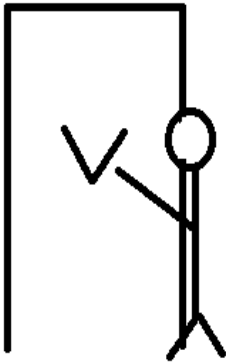
# Schulter Mittel

## Übungsprinzipien

- immer im schmerzfreien Bereich üben
- vermeiden sie Ausweichbewegungen
- achten sie auf ein langsames Übungstempo mit gleichmäßiger Atmung und auf die Bauchspannung

## Verbesserung Gelenkbeweglichkeit

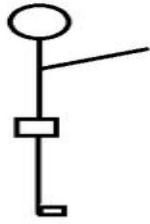
- wischen sie mit beiden Händen mit einem Handtuch an einer Wand oder Tür Buchstaben
- je 20x, dazwischen Arme auspendeln lassen
- a.) ein **I** wischen
- b.) ein **V** wischen
- c.) ein **O** wischen (je 10x in eine Richtung, 10x in die andere Richtung)



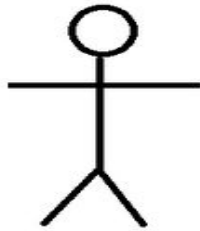
## Verbesserung Kraft

- Übung vor einem Spiegel durchführen
- aufrechter Sitz/Stand
- kleine Hanteln oder Flaschen in die Hände nehmen
- je 10x, dazwischen die Arme auspendeln lassen
- a.) Arme nach vorne heben, 5 Sekunden halten, 5 Sekunden Pause
- b.) Arme zur Seite heben, 5 Sekunden halten, 5 Sekunden Pause
- c.) Arme mit gebeugten Ellbogen am Körper anliegend nach außen drehen, 5 Sekunden halten, 5 Sekunden Pause

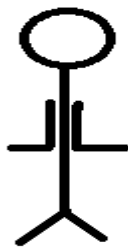
a.)



b.)

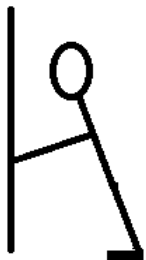


c.)



### Liegestütz an der Wand

- hüftbreiter Stand eine Schrittlänge von der Wand entfernt
- Hände maximal auf Schulterhöhe schulterbreit an die Wand
- langsam den Körper zur Wand ablassen und langsam wieder zurück, nicht ins Hohlkreuz fallen
- 3x20, 30 Sekunden Pause



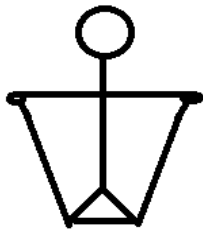
## Schulter Schwer

### Übungsprinzipien

- immer im schmerzfreen Bereich üben
- vermeiden sie Ausweichbewegungen
- achten sie auf ein langsames Übungstempo mit gleichmäßiger Atmung und auf die Bauchspannung

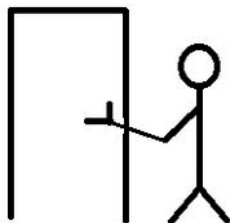
### Seitliches Armheben mit Theraband

- aufrechter Stand, beide Füße stehe hüftbreit mittig auf dem Theraband
- Arme seitlich am Körper, Ellbogen leicht gebeugt, Theraband in den Händen
- die Arme bis maximal Schulterhöhe seitlich anheben, Fingerknöchel zeigen zur Decke
- 3x20, 30 Sekunden Pause



### Parallelzug

- aufrechter Stand vor Tür, Füße hüftbreit
- Theraband an der Türklinke einhängen
- Arme gestreckt seitlich am Körper, Ellbogenbeugen zeigen zur Tür
- Arme langsam nach vorn führen bis Ellbogen auf Brusthöhe sind
- Schultern bleiben unten
- 3x20, 30 Sekunden Pause



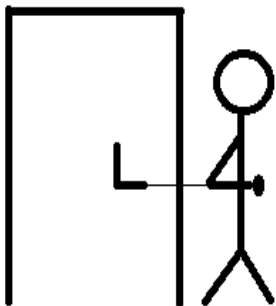
### Außenrotation

- aufrechter Stand, Oberarme am Oberkörper, Ellbogen angewinkelt
- Theraband leicht gespannt zwischen die Hände nehmen, Daumen zeigen zur Decke
- Arme nach außen drehen, Oberarme bleiben am Körper
- 3x20, 30 Sekunden Pause



### Innenrotation

- aufrechter Stand seitlich zur Tür
- Arm angewinkelt am Oberkörper (der, der zur Tür zeigt), Theraband zwischen Türklinke und Hand
- Oberarm bleibt am Oberkörper, Unterarm dreht in Richtung Bauch
- Seitenwechsel
- 3x20 pro Seite



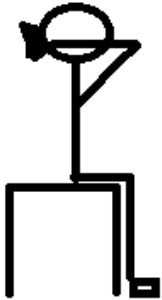
## Halswirbelsäule

### Übungsprinzipien

- immer im schmerzfreien Bereich üben
- vermeiden sie Ausweichbewegungen
- achten sie auf ein langsames Übungstempo mit gleichmäßiger Atmung und auf die Bauchspannung

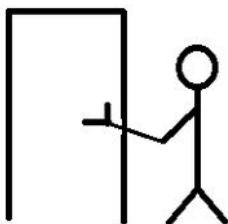
### Stabilisation mit Handtuch

- aufrechter Sitz
- nehmen sie ein kleines Handtuch, legen es auf Höhe der Ohren um den Hinterkopf und halten es vorne mit den Händen fest
- drücken sie den Hinterkopf leicht gegen das Handtuch, die Hände halten die Position
- 6 Sekunden halten, 6 Sekunden Pause, 10x, 2 Durchgänge



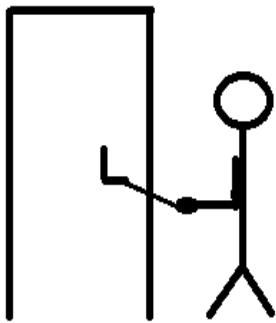
### Parallelzug

- aufrechter Stand vor einer Tür, Füße hüftbreit
- Theraband an der Türklinke einhängen
- Arme gestreckt seitlich am Körper, Ellbogenbeugen zeigen zur Tür
- Arme langsam nach vorn führen bis Ellbogen auf Brusthöhe sind
- Schultern bleiben unten
- 3x20, 30 Sekunden Pause



### Back Pull mit Theraband

- aufrechter Sitz/Stand vor einer Tür
- Theraband an der Türklinke einhängen
- Arme nach vorne in Richtung Tür gestreckt, Ellbogen leicht gebeugt, die Daumen zeigen zur Decke
- die Oberarme ziehen zum Körper bis die Ellbogen ca. 90° Grad gebeugt sind
- Arme nicht hinter den Körper ziehen
- 3x20, 30 Sekunden Pause



### Liegende 8 (Lockerungsübung)

- aufrechter Sitz auf einem Stuhl
- malen sie mit der Nase so langsam und so klein wie möglich eine liegende 8
- ca. 2 Minuten



## Wirbelsäule Leicht

### Übungsprinzipien

- immer im schmerzfreien Bereich üben
- vermeiden sie Ausweichbewegungen
- achten sie auf ein langsames Übungstempo mit gleichmäßiger Atmung und auf die Bauchspannung

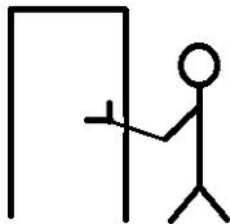
### Bridging

- Rückenlage auf Boden oder Bett
- Beine hüftbreit
- heben sie das Gesäß an und senken es langsam wieder ab
- 3x20, 30 Sekunden Pause



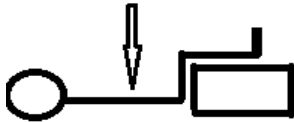
### Parallelzug

- aufrechter Stand vor einer Tür, Füße hüftbreit
- Theraband an Türklinke
- Arme gestreckt seitlich am Körper, Ellbogenbeugen zeigen zur Tür
- Arme langsam nach vorn führen bis Ellbogen auf Brusthöhe sind
- Schultern bleiben unten
- 3x20, 30 Sekunden Pause



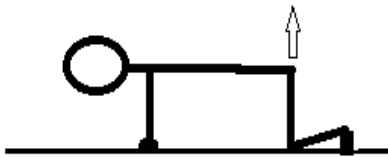
### Bauchmuskulatur statisch

- Rückenlage, die Beine in 90/90 hochgelagert
- ziehen sie den Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule und drücken sie den unteren Rücken leicht an die Unterlage
- die Beine bleiben entspannt
- nicht die Luft anhalten
- 6 Sekunden halten, 6 Sekunden Pause, 10x, 2 Durchgänge
- Steigerung: Beine minimal abheben



### Vierfüßlerstand Stabilisierend

- nehmen sie einen Vierfüßlerstand ein, Hände unter die Schultern, Knie unter den Hüften
- Hände entweder flach oder zur Faust, Ellbogen leicht gebeugt, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- heben sie die Knie für 2-3 Sekunden minimal vom Boden ab
- 3x5,30 Sekunden Pause





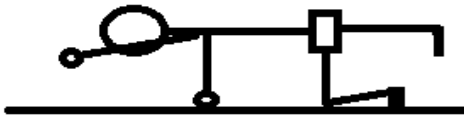
# Wirbelsäule Fit

## Übungsprinzipien

- immer im schmerzfreien Bereich üben
- vermeiden sie Ausweichbewegungen
- achten sie auf ein langsames Übungstempo mit gleichmäßiger Atmung und auf die Bauchspannung

## Vierfüßlerstand Diagonal

- nehmen sie einen Vierfüßlerstand ein, Hände unter die Schultern, Knie unter die Hüften
- Hände entweder flach oder zur Faust, Ellbogen leicht gebeugt, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- strecken sie das rechte Bein und den linken Arm aus und führen sie sie unter dem Bauch wieder zusammen
- 15x, dann Seitenwechsel, 3x pro Seite

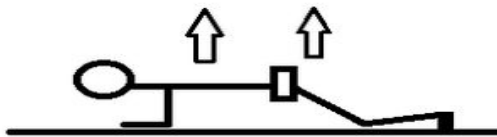


## Planke

- Bauchlage, Unterarme aufgestützt, Füße aufgestellt, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule

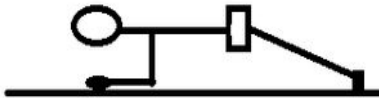
### a.) leichte Variante:

- Körper bis zu den Knien abheben, Rücken gerade
- Gesäß, Rücken und Kopf bilden eine Linie
- leichte Spannung zwischen den Schulterblättern
- Bauchspannung
- 5-10 Sekunden halten, 10x



### b.) weiterführende Variante:

- Körper bis zu den Zehen abheben
- Knie leicht gebeugt
- Gesäß, Rücken und Kopf bilden eine Linie
- Leichte Spannung zwischen den Schulterblättern
- Bauchspannung
- 5-10 Sekunden halten, 10x



### Seitliche Liegestütze

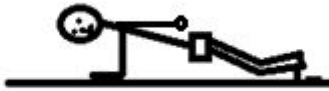
-Seitenlage

- Arm aufgestützt auf Unterarm

- Ellbogen unter der Schulter

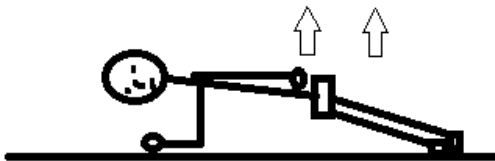
a.) leichte Variante:

- Beine in den Knien angewinkelt, Oberschenkel in Verlängerung des Körpers
- Körper bis zu den Knien abheben und wieder ablegen
- 3x15, 30 Sekunden Pause



b.) weiterführende Variante:

- Dieselbe Position, nur Beine gestreckt in Verlängerung des Körpers
- Körper bis zu den Füßen abheben und wieder ablegen
- 3x15, 30 Sekunden Pause



### Crunches

- Rückenlage, Beine angestellt, Füße hüftbreit

- Arme abgehoben neben dem Körper oder über Kreuz vor die Brust

- Kopf und Oberkörper bis Schulterblattunterrand abheben

- Kopf nicht einrollen, Oberkörper bleibt gerade, Schultern nicht nach vorne ziehen

- 3x20, 30 Sekunden Pause



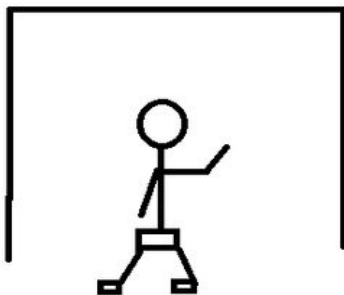
# Dehnung

## Dehnprinzipien

- eine Dehnung darf ziehen, aber nicht schmerzen
- dehnen sie immer beide Seiten
- nicht wippen
- halten sie die Dehnung 30 Sekunden und wiederholen sie sie 3x-5x

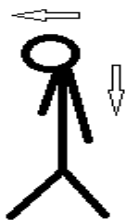
## Brustmuskulatur

- stellen sie sich seitlich an eine Wand in Schrittstellung
- der Fuß an der Wand steht vorne
- den Arm im Ellbogen gebeugt mit der Handfläche an der Wand ablegen



## Seitlicher Nackenmuskel

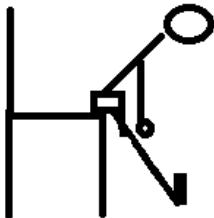
- aufrechter Sitz oder Stand
- schieben sie einen Arm in Richtung Boden ( Fingerspitzen zeigen zum Boden) und legen sie den Kopf zur Gegenseite
- Nasenspitze zeigt weiter nach vorne



### Hintere Kette Bein

-Sitz auf Stuhl

- ein Bein nach vorne auf die Ferse stellen, Zehen zeigen nach oben
- die Hände stützen auf dem anderen Bein
- mit geradem Oberkörper nach vorne neigen bis ein leichter Zug an der Rückseite des Beines zu spüren ist



### Gesäßmuskulatur

- Rückenlage, Beine angestellt
- legen sie den Außenknöchel eines Fußes auf das Knie der anderen Seite
- umfassen sie dessen Oberschenkel mit beiden Händen und ziehen sie ihn in Richtung Bauch



### Hüftbeugemuskulatur

- mit einer Gesäßhälfte seitlich auf einen Hocker setzen
- an der anderen Seite das Bein hinten auf die Zehenspitzen stellen, das Knie ist gebeugt
- Oberkörper bleibt gerade, nicht ins Hohlkreuz fallen

