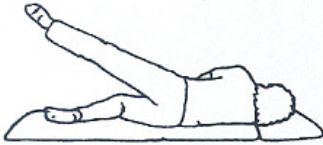


Persönliches Übungsprogramm

**Gelenksport, Heimprogramm
mind. 3 x pro Woche**

Betreut durch: Stefan Krakor

Seitenlage, das untere Bein leicht angebeugt, das obere gestreckt.



Mit der Ferse voran das obere Bein wie auf dem Bild hochheben (nicht höher). Die Zehen anziehen und Körper und Bein in einer Linie!
Bei Ziehen im Rücken Becken nach hinten kippen.

Die Übung mit jedem Bein 10 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd

Bauchlage, Becken am Boden halten.



Das Knie so weit wie möglich beugen, dabei die Zehen anziehen. Die Bewegung kann auch mit einem Gummiband (Thera-Band) um das Fussgelenk gespannt ausgeführt werden.

Die Übung mit jedem Bein 20 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd

Bauchlage, die Arme über dem Kopf auf dem Boden. (Bei Bedarf ein Kissen unter den Bauch.)



Den einen Arm und das entgegengesetzte Bein ca. 10 cm über den Boden heben und lang strecken. Ca. 1-2 ruhige Atemzüge halten. Die Bewegung wechselseitig durchführen.

Die Übung mit jeder Seite 5-10 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd

~~Schneidersitz~~ Füße aufgestellt und Knie auseinander



Den Oberkörper nach vorne zwischen die Beine neigen, dabei locker in den Schultern bleiben. Die Übung dehnt die Rückenmuskeln. Ca. 6-7 ruhige Atemzüge halten.

Die Übung 2 mal wiederholen.

Keinen Schneidersitz, sondern Füße vorne aufgestellt

© PhysioTools Ltd

Rückenlage, die Knie gebeugt und zusammen.



Die Knie ruhig und kontrolliert von einer Seite zur anderen rollen, ohne den Oberkörper mitzubewegen (Schultern bleiben liegen).

Die Übung zu jeder Seite 10 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd