

Übung 29: Training der Oberschenkelmuskulatur

Ausgangsstellung: Stand

- Das Gesäß (Kreuzbein) an die Wand anlehnen.
- Die Knie leicht beugen.
- Die Hände auf den Oberschenkeln abstützen.
- Den Oberkörper durch Beugung im Hüftgelenk leicht nach vorn verlagern.
- Die Knie bis maximal 70° beugen, dabei an der Wand entlangrutschen.
- Nicht zu tief sinken lassen, dann das Gesäß wieder fast bis zur Streckung der Knie nach oben schieben.
- 10–20 Wiederholungen, dann Pause einlegen.
- Die gesamte Übung 2- bis 3-mal durchführen.

Variation: In der Hocke verharren und auf beide Zehenspitzen stehen. Die Knie schieben sich nach vorn und strecken sich beim Abheben der Fersen nicht.

Mögliche Fehler:

- Knie stehen bei der Beugung nicht über den Füßen, d. h. die Knie werden nach außen oder nach innen bewegt.
- Rücken wird nicht gerade gehalten.

Übung 30: Training der Oberschenkelmuskulatur

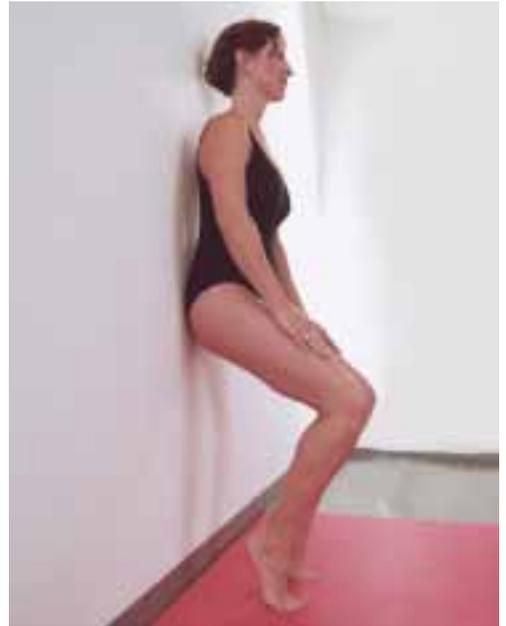
Ausgangsstellung: Schrittstellung, ohne Anlehnen

- Die Hände auf den Oberschenkeln abstützen.
- Den Oberkörper durch Beugung im Hüftgelenk leicht nach vorn verlagern.
- Das vordere Bein mehr belasten.
- Die Knie in dieser Stellung leicht beugen und wieder fast strecken.
- 10–20 Wiederholungen, dann eine Pause einlegen.
- Die gesamte Übung 2- bis 3-mal durchführen.

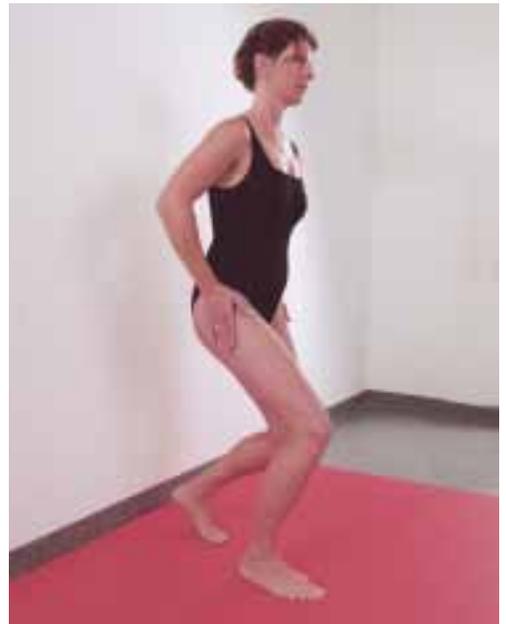
Mögliche Fehler: Siehe vorherige Übung.



Übung 29



Übung 30



Übungen während der frühen Reha-Phase

Übung 31: Rumpfttraining

Ausgangsstellung: Rückenlage, die Arme liegen gebeugt neben dem Körper, Hände sind gefaustet

- Die Beine ungefähr 45° beugen.
- Die Unterarme anbeugen.
- Den Bauch anspannen.
- Den Kopf gedreht nach rechts und links und die Schultern abheben, den Kopf dabei gerade halten.
- Die Arme 15- bis 20-mal deckenwärts strecken und wieder senken.
- Die gesamte Übung 2- bis 3-mal durchführen.

Mögliche Fehler:

- Kopf steht nicht in Verlängerung der Wirbelsäule, sondern wird zur Brust gezogen oder nach oben gestreckt.
- Bauch wird eingezogen und die Lendenwirbelsäule nach unten gedrückt.

Übung 31



Übung 32: Rumpftraining

Ausgangsstellung: Rückenlage, die Arme liegen neben dem Körper, die Daumen zeigen nach oben

- Die Beine ungefähr 45° beugen.
- Den Bauch anspannen.
- Den Kopf und die Schultern abheben, den Kopf dabei gerade halten.
- Die Handflächen zeigen zum Körper.
- Die Arme 15- bis 20-mal gestreckt parallel zum Körper in Richtung Kopf und wieder zurück bewegen.
- Die gesamte Übung 2- bis 3-mal durchführen.

Hinweis

Anfangs können die Übungen auch durchgeführt werden, ohne dabei den Kopf und die Schultern abzuheben.

Mögliche Fehler:

- Kopf steht nicht in Verlängerung der Wirbelsäule, sondern wird zur Brust gezogen oder nach oben gestreckt.
- Bauch wird eingezogen und die Lendenwirbelsäule nach unten gedrückt.

Übung 32

