

Knie/Hüfte Matte

Wir wünschen uns, dass Sie möglichst schnell wieder selbständig Ihr Leben bewältigen können. Damit dies gelingt, brauchen wir Ihre **Mithilfe und Motivation**. Wir haben ein paar Übungen zusammengestellt, die Sie **am besten täglich, eigenständig trainieren** sollten. Je fleißiger Sie üben, umso schneller werden Sie wieder auf den Beinen sein.

Wiederholungen und Sätze:

Beginn: 3x10 Wiederholungen, dazwischen Pause

Steigerung: 3x15 oder 3x20 Wiederholungen, dazwischen Pause



Bridging:

Füße stehen auf der ganzen Sohle. Langsam das Gesäß heben und senken ohne den Boden zu berühren.



Variante:

Gesäß hoch und wechselseitiges strecken der Knie.



Bein wechselseitig gestreckt anheben.



Vorwärts/rückwärts Radfahren



Seitlage

Bein gestreckt anheben- Füße zeigen nach vorn, evtl. Frequenz steigern



Variante

Beugen und strecken der Hüfte und knie



Seitstütz

10-20 Sekunden halten



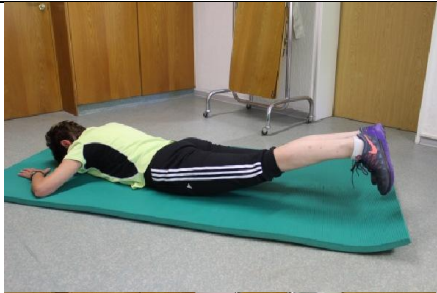
Variante:

Das obere Bein abheben, Fußspitze zeigt nach vorne



Bauchlage

Wechelseitiges anheben der gestreckten Beine, die Beckenkämme bleiben am Boden



Variante:

1. Beide Beine heben

2. Beide Beine heben und „paddeln“



Stütz:

Gesamten Körper hochstützen (Spannung 10-20 Sekunden halten)

Variante:

Aus dem Stütz heraus wechselseitiges heben der Beine



Stand

Bein zur Seite abspreizen



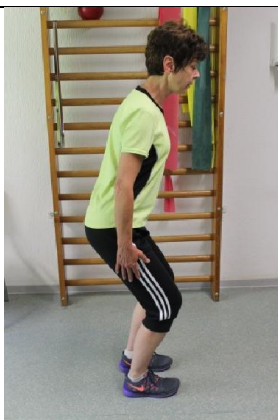
Bein nach hinten strecken



Einbeinstand

das Becken möglichst gerade halten

10-20 Sekunden halten



Hockstand

10-20 Sekunden halten