

Übungen im Liegen

1. Knie zur Schulter



Mit Hand Knie zur
Schulter ziehen, soweit
wie angenehm,
5 sec (bis 5 zählen)

Dehnung im unteren
Wirbelsäulenbereich

- 1. Seite (li. Bein) üben
- 2. Seite (re. B.) "
- beide Knie rausziehen
(Knie auseinander)
bei Knieschmerzen, Hand in
Kniekehle legen.

2. Becken kippen



oder
ohne Hohlraum
Gesäßmuskeln anspannen,
5 sec,
entspannen,

zur Beweglichmachung
des WS, Kräftigung des
Gesäßmuskeln

3. seitliche Rumpfdehnung



- Hände hinter Kopf
 - Ellenbogen flach am Boden
 - 1 Bein kreuzt das andere
 - oberes Bein führt
unteres zur Seite
- 5 sec

Dehnung der Zwischen-
rippenmuskeln,
Mobilisierung des WS

ist das rechte Bein oben,
Beine nach
rechts kippen

4. Beine einzeln heben



gestrecktes Bein +
gewinkeltes Fuß
Bein anheben, soweit
wie angenehm
5 sec

zur Dehnung steifer
Beinmuskeln

nur soweit anheben,
bei gestrecktem Bein,
wie ohne Schmerzen
möglich

Übungsauswahl -
Übungsintensität

Anfangsübungen

1., 2., 4., 5., ...

5 Übungen 2x täglich
je 5 mal

- langsames Ausweiten
auf 10 Übungen, wenn
5 Wippschulungen gut ge-
schafft werden

- dann
10 Übungen, 10x, 2x täglich
3-6 Wochen lang

- weiter
10 Übungen, 10x, 1x täglich

für Akute, bei Arthritis
nur Übungen 1, 2, 4, 5

5. sich halb aufsetzen



Becken
am Boden

5 sec

1. Gesäß anspannen

2. Oberkörper
heben +
Hände an die
Knie

3. OK ablegen -
entspannen

^{aus}
Bauchmuskelaufbau

Das Becken bleibt
flach am Boden,
Oberkörper (OK) nur soweit
heben, wie möglich,
Ausatmen

6. Nase zum Knie



5 sec

- Hände
ans Knie

- Knie zur
Brust

- Kopf zum
Knie

(entspannen)
nur Wiederholung

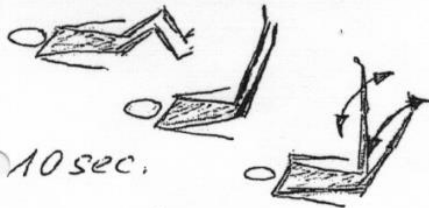
zur Dehnung
steifer Muskeln im unteren
Rückenbereich

zur Streckung
vorderer Hüftmuskeln

zur Kräftigung
der Bauchmuskeln

(nur soweit ranziehen
wie möglich)

7. Scherenübung



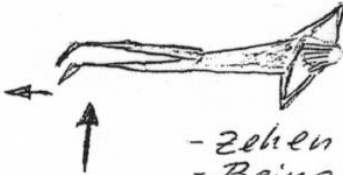
10 sec.

seitlich scheren
und kreuzen-
wechselseitig

Dehnung der Oberschenkel-
außen- und innen seitigen
Kräftigung des Bauchmuskels

Kopf bleibt am Boden,
gestreckte Beine (soweit
möglich),
Balance durch die Arme

8. Dehnung der Hüfte in Bauchlage



5 sec.

- Zehen strecken
 - Beine strecken
 - Beine heben + spannen
- Entspannung

Stärkung des Gesäßmuskels
Dehnung der vorderen
Hüftmuskeln

Beine langsam heben

9. Rücken anheben in Bauchlage



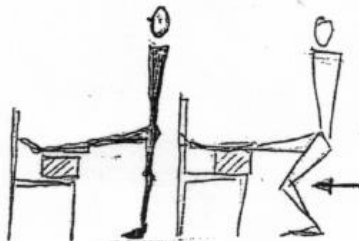
ev. Kissen unter Bauch

- Hände auf Rücken
 - Beine flach
 - Kopf anheben 5 sec.
- Entspannung

Kräftigung des Rücken-
muskels

Kopf langsam heben,
! keine Prepatmung

10. Dehnung der Bein- muskulatur



- Knie
beugen
- 5 sec.
halten

Zur Dehnung
steifes Beinmuskulatur
(Rückseite)

Stuhl + Auflage soll
halbe Oberschenkel-
höhe erreichen