

# Trainingsprogramm für Zuhause

für die Körperregion: Hüfte, Knie und Fuß



## Ziel des individuellen Trainingsprogramms

Gesundheitserhaltung und -förderung des Bewegungsapparats

## Informationen zum Trainingsprogramm für Zuhause

- Übungen des Trainingsprogramms **nicht** bei akuten Schmerzphasen oder Entzündungen durchführen. In diesem Fall empfehlen wir Kontakt zu einem unserer fünf Standorte aufzusuchen. Wir beraten Sie gerne.
- Für die Effektivität des Trainings sollte das Programm mindestens 2x pro Woche durchgeführt werden.
- Die Mobilisations- und Kräftigungsübungen in angegeben Reihenfolge durchführen, da die Übungen aufeinander abgestimmt sind.

[www.therasport-heidelberg.de](http://www.therasport-heidelberg.de)



THERASPORT

— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

## Mobilisations-Übung 1: „Scheibenwischer“

### Durchführung

- Die Knie sind jeweils 90° gebeugt (orangene Linien). Das Hüftgelenk der unten liegenden Seite ist 90° gebeugt. Das Hüftgelenk der oberen Seite ist gestreckt (gelbe Linien).
- Die Hände stützen direkt hinter dem Oberkörper ab. Beide Beine drehen auf die andere Seite, dabei bleiben die Fersen auf dem Boden und der gesamte Rücken aufrecht.
- In dieser Position das untere Bein weiter Richtung Boden drücken. Den Oberkörper nach vorne drehen. Hiermit wird die Rotation in beiden Hüftgelenken verstärkt.
- 5x pro Seite, Position jeweils 10 Sekunden halten (2 Sätze).

### Ziel

Mobilitätssteigerung der Hüftgelenk-Rotation



THERASPORT  
— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

## Mobilisations-Übung 2: „Dehnung Beinrückseite“

### Durchführung

- Einbeinkniestand mit Halt an der Wand.
- Das aufgestellte Bein nach vorne strecken und den Fuß nach oben ziehen. Den aufrechten Oberkörper nach vorne neigen, dabei bleibt das Knie gestreckt. Der Oberkörper wird soweit nach vorne geneigt, bis eine Dehnung an der Oberschenkelrückseite und der Wade entsteht.
- Dehnung für mind. 40 Sekunden halten (beide Seiten).

### Ziel

Flexibilitätssteigerung der Oberschenkelrückseite und Wade



THERASPORT

— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

## Mobilisations-Übung 3: „Dehnung Hüftbeuger“

### Durchführung

- Einbeinkniestand mit Halt an der Wand. Das vordere Bein steht auf einem Yogablock/Buch. Den hinteren Fuß auf einer Rolle/Decke lagern.
- Den Bauch kurz machen, entgegen des Hohlkreuzes in der Lendenwirbelsäule (orangene Linie). Diese Position während der Dehnung halten.
- Die Hüfte schiebt nach vorne, bis eine Dehnung auf der Vorderseite des knienden Oberschenkels entsteht. Der Oberkörper bleibt dabei aufrecht und der Bauch kurz.
- Dehnung für mind. 40 Sekunden halten (beide Seiten).

### Ziel

Flexibilitätssteigerung des Hüftbeugers



THERASPORT  
— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

## Mobilisations-Übung 4: „Faszientraining Fußsohle“

### Durchführung

- Mit einer kleinen Blackroll die Fußsohle mehrmals abrollen (beide Seiten).
- Wichtig nicht über Knochen rollen und langsam rollen.

### Ziel

Flexibilitätssteigerung der Plantarfaszie



THERASPORT

— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

## Mobilisations-Übung 5: „Dehnung Gesäßmuskulatur“

### Durchführung

- Rückenlage vor einer Wand. Ein Fuß an die Wand stellen. Soweit zur Wand rutschen, dass dieses Bein im 90° Winkel steht.
- Das zu dehnende Bein über das an der Wand stehende Bein schlagen. Das Knie mit einer Hand nach unten drücken, gleichzeitig zieht die andere Hand den Unterschenkel nach oben. Es entsteht eine Dehnung am Gesäß des übergeschlagenen Beines.
- Dehnung für mind. 40 Sekunden halten (beide Seiten).

### Ziel

Flexibilitätssteigerung der Gesäßmuskulatur



THERASPORT  
— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

## Kräftigungs-Übung 1: „Bridging“

### Durchführung

- In Rückenlage mit angestellten Beinen ein Bein zum Körper ziehen und festhalten.
- Die Ferse des aufgestellten Beins drückt in den Boden, sodass das Becken abhebt. Das Becken soweit anheben, bis die Hüfte gestreckt ist (orangene Linie). Dann das Becken wieder senken. Bevor das Becken den Boden berührt wieder nach oben schieben.
- 15x auf beiden Seiten durchführen (2 Sätze).

### Ziel

Kräftigung der Hüft- und Rückenstreckermuskulatur



THERASPORT

— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung



Steigerung

## Kräftigungs-Übung 2: „Muschelschale“

### Durchführung

- Seitenlage: Kopf stützt auf der Hand. Beide Knie etwas Richtung Körper nach oben ziehen.
- Während der Übung bleiben die Fersen aufeinander. Das obere Becken dreht während der Übung **nicht** nach hinten (zur Kontrolle die obere Hand auf das Becken legen).
- Das obere Knie hebt vom unteren ab (nur soweit wie das Becken stabilisiert werden kann). Dann wieder senken. Bevor das Knie abgelegt wird wieder zur Decke drehen.
- 15x auf beiden Seiten durchführen (2 Sätze).
- Steigerung: Miniband als Widerstand über die Kniegelenke.

### Ziel

Kräftigung der Hüftgelenkaußenrotatoren (Gesäßmuskulatur)





THERASPORT

— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellungen



## Kräftigungs-Übung 3: „Seitstütz-Variation“

### Durchführung

- Seitlicher Stütz: Der Ellenbogen steht unter dem Schultergelenk. Das obere Bein vom unteren Bein abheben.
- Das Becken hebt vom Boden ab. In einer Diagonalen schiebt das Becken von hinten/unten nach vorne/oben. In den Positionen jeweils kurz verweilen. Das obere Bein bleibt während der gesamten Übung abgehoben.
- 5x auf beiden Seiten durchführen (3 Sätze).

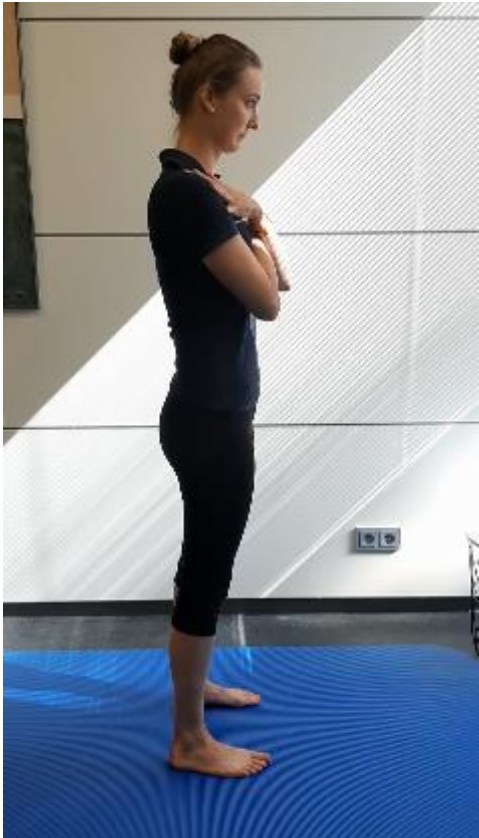
### Ziel

Kräftigung der seitlichen Rumpf-Bein-Muskelkette

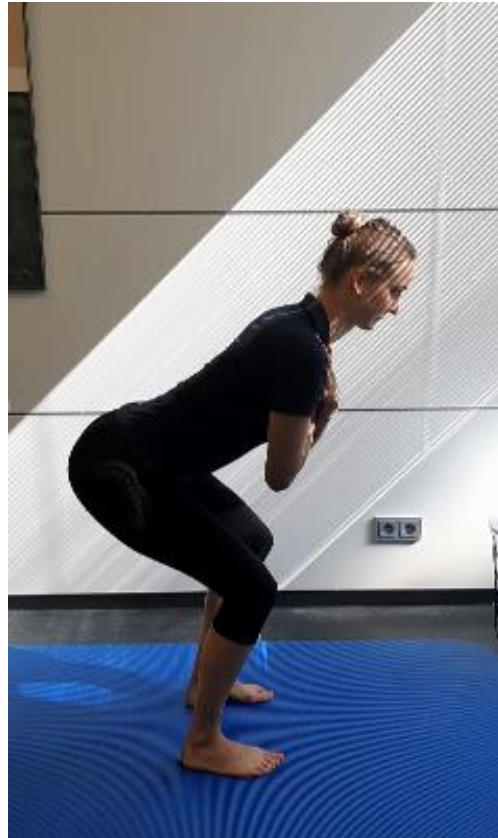


THERASPORT

— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

## Kräftigungs-Übung 4: „Squat / Kniebeuge“

### Durchführung

- Arme vor der Brust verschränken.
- Das Gesäß mit geradem Rücken nach hinten schieben, ohne dass die Knie dabei über die Füße nach vorne schieben. Die Knie zeigen etwas nach außen. Die Lendenwirbelsäule stabilisieren, die Brustwirbelsäule ist aufrecht. Das Kinn ran ziehen, sodass der Nacken lang ist.
- Dann durch Anspannung vom Gesäß wieder aufrichten.
- 15-20x durchführen (2 Sätze).

### Ziel

Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur



THERASPORT

— Heidelberg —



Ausgangsstellung



Endstellung

## Kräftigungs-Übung 5: „Zehenstand einbeinig“

### Durchführung

- 2 ½ Fußlängen von der Wand entfernt stehen. Beide Hände auf Kinn Höhe an der Wand platzieren.
- Das eine Bein in 90° Hüftbeugung nach oben ziehen.
- Das stehende Bein drückt sich kraftvoll auf die Zehenspitzen. Dabei ist das Hüft und Kniegelenk gestreckt. Die Lendenwirbelsäule ist während der Übung stabil, die Brustwirbelsäule aufrecht. Dann langsam die Ferse wieder ablassen. Bevor der Boden berührt wird, wieder in den Zehenstand drücken.
- 15x auf beiden Seiten durchführen (2 Sätze).

### Ziel

Kräftigung der hinteren Rumpf-Bein-Muskelkette