

<b>Methodik der Übungen</b>	
<b>1</b>	Pro Übung 2 bis 4 Sätze mit 12 bis 25 Wiederholungen
<b>2</b>	Alle Übungen können auch als Halteübungen durchgeführt werden. Die Endposition 15 bis 45 Sekunden halten.
<b>3</b>	Pro Trainingseinheit 5 bis 8 Übungen. Das Programm sollte eine Dauer von 45 bis 60 Minuten nicht überschreiten.
<b>4</b>	Die Übungen sollten langsam und kontrolliert ausgeführt werden. Ruckartige Bewegungen sollten vermieden werden. Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung, keine Pressatmung, kein „Luft anhalten“
<b>5</b>	Alarmsignale des Körpers beachten! – bei auftretenden Schmerzen die Übung abbrechen.
<b>6</b>	Sollte sich keine lokale Muskelererschöpfung nach der Durchführung der Basisübungen einstellen, dann steigern Sie die Übung → <u>Variationen!</u>

<b>Hüftextension</b>			
<b>Wirkung, Anwendung</b>	Kräftigung der Pomuskulatur, Stabilisation des unteren Rückens		
<b>Ausgangsposition</b>	<b>Endposition</b>	<b>Durchführung</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Vierfüßerstand ein Bein im 90°-Kniewinkel abheben</li> <li>• Die Fußspitze wird angezogen, die Ferse ist der höchste Punkt während der Bewegungsausführung</li> <li>• Das angewinkelte Bein mit der Ferse voran nach oben schieben</li> <li>• Überstreckung der Hüfte (wenn schmerzfrei) bewusst provozieren</li> </ul>	
<b>Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Theraband knöchelhoch fixieren, Blickrichtung zum Theraband</li> <li>• Oberkörper während der Ausführung ruhig halten, nicht nach vorne legen</li> <li>• Bein bewusst in die Überstreckung nach hinten gegen den Widerstand ziehen</li> <li>• Im Vierfüßerstand ein Theraband mit beiden Armen am Boden fixieren und um einen Fuß legen</li> <li>• Bein gegen den Widerstand nach hinten schieben</li> <li>• Becken bleibt gerade, wenn schmerzfrei, bewusst die Hüfte leicht überstrecken</li> </ul>		
			