

ottobock.

Genu Move – Übungen für zuhause

Muskelaufbauförderndes Training nach vorderem Kreuzbandriss



Quality for life

LIEBER PATIENT,

nach OP und Krankenhausaufenthalt wünschen Sie sich sicher nichts sehnlicher, als schnellstmöglich Ihren Alltag meistern zu können. Dieser Wunsch ist nicht nur ganz natürlich, sondern auch sinnvoll. Denn eine hohe Motivation und ein starker Wille fördern den Heilungsprozess.

Damit Sie aktiv am Gesundwerden mitwirken können, habe ich für Sie 17 einfache Übungen zusammengestellt, die Sie ohne zusätzliche Geräte daheim durchführen können. Das Genu Move Programm orientiert sich am Heilungsverlauf und führt Sie zunächst sanft an die Bewegung heran. Wenn Sie etwas sicherer geworden sind, trainieren Sie dann verstärkt den Muskelaufbau, das Gleichgewicht und die Beweglichkeit. Die Übungen werden allen Trainingsansprüchen und Bewegungstypen bis hin zum Sportler gerecht. Führen Sie sie bitte wie im Bild dargestellt durch – trainieren Sie also je nach Übungsinhalt und Anspruch mit oder ohne Orthese beziehungsweise mit oder ohne Turnschuhe. Halten Sie sich bitte genau an die Vorgaben in diesem Übungsblatt und verlangen Sie sich nicht zu viel ab.

Ihr Prof. Dr. med. Wolf Petersen

„Wenn ich die Übungen nicht durchgeführt habe, sind die Schmerzen eher wieder stärker geworden. Die Bewegung hat mir also Linderung gebracht. Heute kann ich schmerzfrei laufen und seit Kurzem wieder mit dem Fahrrad zur Uni.“

Jessica, 21, Studentin



PHASE 1 (WOCHE 1 UND 2)

In Phase 1 liegt der Fokus des Heilungsprozesses erst einmal darauf, Schmerz, Schwellungen und weitere postoperative Symptome zu lindern. Auch wenn es etwas schwer fällt, beginnen Sie schon jetzt, die Streckfähigkeit Ihres Kniegelenks zu trainieren. Die sanfte Bewegung fördert nicht nur die Heilung, sondern lindert bei vielen Patienten auch die Schmerzen.

PHASE 2 (WOCHE 3–6)

Sie merken, die Streckfähigkeit Ihres Kniegelenks und die Kraft in den Muskeln kehren langsam zurück. Jetzt heißt es dranbleiben! Setzen Sie die Kraft- und Beweglichkeitsübungen aus Phase 1 fort und starten Sie langsam in das Balancetraining. Das Ziel dieser Phase ist neben der Steigerung von Kraft und Beweglichkeit auch die Normalisierung Ihres Gangbildes.

PHASE 3 (WOCHE 7–14)

Ziel der dritten Heilungsphase ist es, das verletzte Gelenk wieder problemlos bewegen zu können. Legen Sie den Fokus der Übungen jetzt auf das Balancetraining. Auch Dehn-, Kraft- und Ausdauerübungen sollten weiter auf dem Programm stehen. Die Ziele dieser Phase sind die Wiedererlangung der vollen Beweglichkeit und die Steigerung von Ausdauer, Kraft und Koordination.

PHASE 4 (WOCHE 15–22)

Wenn Sie zur Mehrzahl der Patienten gehören und konsequent trainiert haben, sollten Sie sich jetzt wieder natürlich und schmerzfrei bewegen können. Auch das sichere Springen sollte in dieser letzten Phase wieder möglich sein. Glückwunsch! Das Training hat sich ausgezahlt.

Bitte beachten Sie folgende Hinweise, bevor Sie mit dem Training beginnen

- Starten Sie das Trainingsprogramm nicht eigenmächtig, sondern sprechen Sie die Übungen vorher mit Ihrem behandelnden Arzt ab.
- Es ist sinnvoll, die Übungen gemeinsam mit Ihrem Physiotherapeuten zu erlernen.
- Das Genu Move Programm ist in vier Phasen unterteilt.
- Führen Sie jede Übung nach den darin festgelegten Regeln durch.
- Folgen Sie den Wiederholungen, die bei jeder Übung angegeben sind.
- Vermeiden Sie Verletzungen, indem Sie sich konsequent an die Anweisungen halten.
- Achten Sie beim Training darauf, dass Sie Ihre Schmerzgrenze nicht überschreiten.

Starten Sie das Trainingsprogramm nicht eigenmächtig, sondern besprechen Sie die Übungen mit Ihrem behandelnden Arzt. Bitte lassen Sie ihn die für Sie geeigneten Übungen ankreuzen:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Anheben des gestreckten Beines | <input type="checkbox"/> Abspreizen in der Hüfte gegen Widerstand |
| <input type="checkbox"/> Kraft der Beuger | <input type="checkbox"/> Streckung im Stand |
| <input type="checkbox"/> Quad-Sets | <input type="checkbox"/> Statischer Unterarmstütz |
| <input type="checkbox"/> Fersenrutsche | <input type="checkbox"/> Seitlicher Unterarmstütz |
| <input type="checkbox"/> Kniebeweglichkeit im Sitzen | <input type="checkbox"/> Kniebeugen im Ausfallschritt |
| <input type="checkbox"/> Hüftstreckung in Bauchlage | <input type="checkbox"/> Einbeinstand mit Sternschritt |
| <input type="checkbox"/> Rotation mit Theraband | <input type="checkbox"/> Einbeinstand mit Ball |
| <input type="checkbox"/> Einbeinige Balanceübung | <input type="checkbox"/> Balance mit Ball |
| <input type="checkbox"/> Wadenmuskulatur gegen Schwerkraft | |

Zur eigenen Kontrolle können Sie Ihre absolvierten Übungen einfach ankreuzen. So behalten Sie den Überblick und haben Ihren Trainingsfortschritt immer im Auge.

MACHEN SIE DIE ÜBUNG IN DIESEN TRAININGSWOCHEN

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.
 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.
 21. 22. **KREUZEN SIE IHRE ABSOLVIERTEN ÜBUNGEN AN.**



KRAFT

ANHEBEN DES GESTRECKTEN BEINES

ZIEL

Leichte Kräftigung der Beugemuskulatur des Knies.

EMPFOHLEN AB:

PHASE 1 – 1. Woche

DIESE ÜBUNG HAT IHNEN IHR ARZT EMPFOHLEN

MACHEN SIE DIE ÜBUNG IN DIESEN TRAININGSWOCHEN

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.

21. 22. KREUZEN SIE IHRE ABSOLVIERTEN ÜBUNGEN AN.

AUSGANGSPOSITION

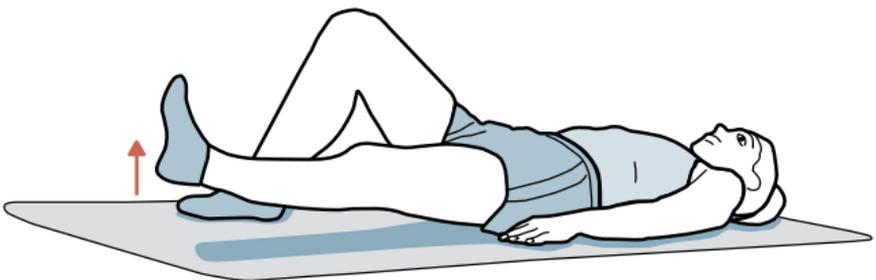
Rückenlage mit angestelltem nicht betroffenen Bein.

ÜBUNG

Zehenspitzen des gestreckten Beines zum Körper ziehen und dabei die Kniekehle sanft durchstrecken. Das Bein etwa 30 cm vom Boden abheben und halten. Anschließend sanft wieder ablegen und Spannung lösen.

INTENSITÄT

Für ca. 5–10 Sekunden halten.
3x täglich mit 10 Wiederholungen.



KRAFT



KRAFT DER BEUGER

ZIEL

Leichte Kräftigung der Beugemuskulatur.

EMPFOHLEN AB:

PHASE 1 – 1. Woche

DIESE ÜBUNG HAT IHNEN IHR ARZT EMPFOHLEN

MACHEN SIE DIE ÜBUNG IN DIESEN TRAININGSWOCHEN

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.

21. 22. KREUZEN SIE IHRE ABSOLVIERTEN ÜBUNGEN AN.

AUSGANGSPOSITION

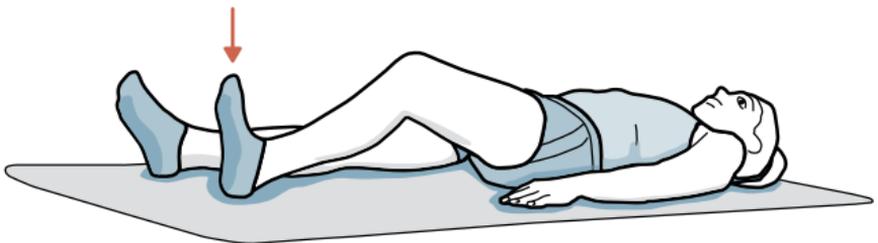
Rückenlage, das betroffene Bein leicht angestellt.

ÜBUNG

Die Ferse des betroffenen Beines in die Unterlage drücken, ohne dabei das Bein zu bewegen.

INTENSITÄT

Jeweils 30 Sekunden halten.
3x täglich mit 10 Wiederholungen.



KRAFT

QUAD-SETS

ZIEL

Leichte Kräftigung und aktive Dehnung für die Kniestreckung.

EMPFOHLEN AB:

PHASE 1 – 1. Woche

DIESE ÜBUNG HAT IHNEN IHR ARZT EMPFOHLEN

MACHEN SIE DIE ÜBUNG IN DIESEN TRAININGSWOCHEN

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.

21. 22. KREUZEN SIE IHRE ABSOLVIERTEN ÜBUNGEN AN.

AUSGANGSPOSITION

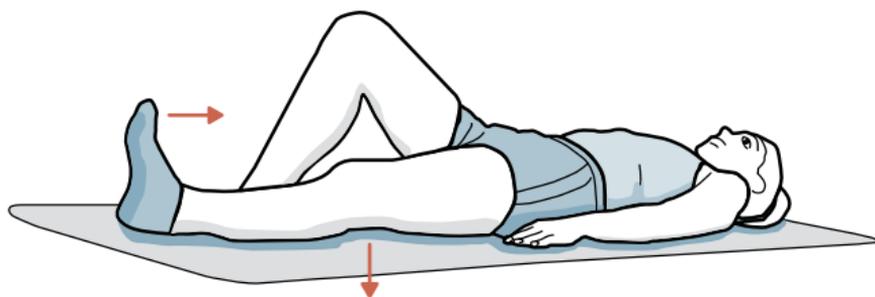
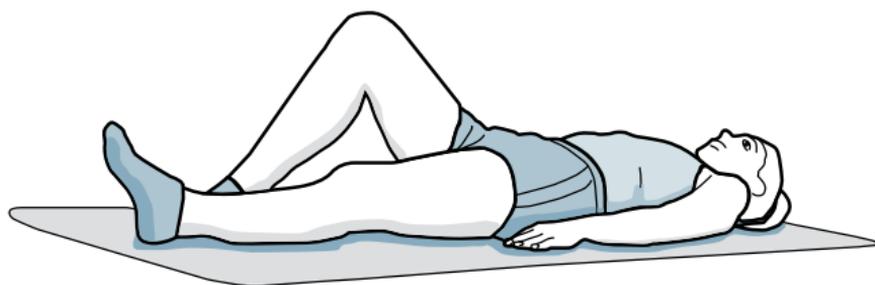
Rückenlage, mit abgelegtem Oberkörper.

ÜBUNG

Zehenspitzen zum Körper ziehen und Kniekehle sanft in Richtung Boden drücken. Empfehlenswert ist es, mit dem nicht betroffenen Bein zu starten, um ein Gefühl für die Übung zu bekommen.

INTENSITÄT

5 Wiederholungen mit jeweils 30 Sekunden langen Haltephasen.



BEWEGLICHKEIT



FERSENRUTSCHE

ZIEL

Leichte Kräftigung der Beugemuskeln an der Rückseite des Oberschenkels.

EMPFOHLEN AB:

PHASE 1 – 1. Woche

DIESE ÜBUNG HAT IHNEN IHR ARZT EMPFOHLEN

MACHEN SIE DIE ÜBUNG IN DIESEN TRAININGSWOCHEN

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.

21. 22. KREUZEN SIE IHRE ABSOLVIERTEN ÜBUNGEN AN.

AUSGANGSPOSITION

Das betroffene Bein leicht anstellen.

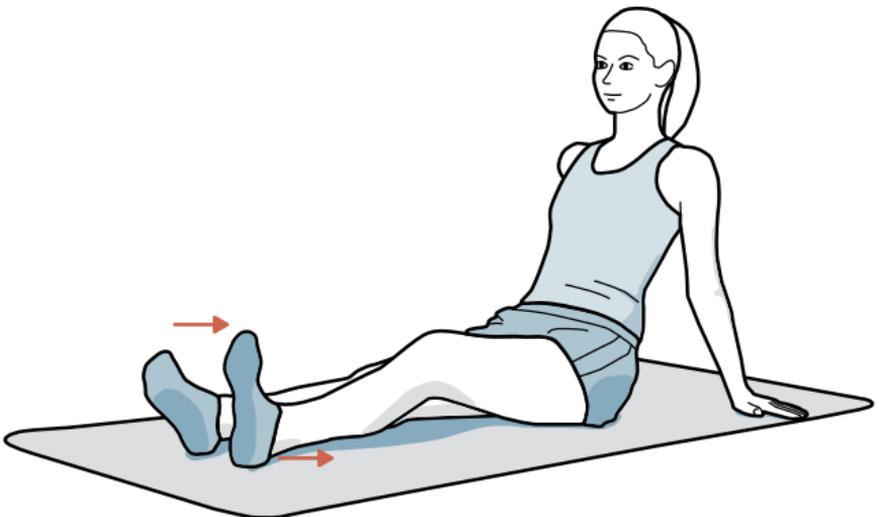
ÜBUNG

Zehenspitzen zum Körper und die Ferse langsam in Richtung Gesäß ziehen, bis ein deutliches Spannungsgefühl auf der Kniescheibe oder im Kniegelenk zu spüren ist. Anschließend sanft wieder ablegen und Spannung lösen.

INTENSITÄT

5–10 Sekunden halten.

10x die Ferse zum Gesäß ranziehen und langsam wieder in die Streckung lösen.



BEWEGLICHKEIT



KNIEBEWEGLICHKEIT IM SITZEN

ZIEL

Erweiterung der Mobilität der Beugung bis 90 Grad in Phase 1 und über 90 Grad ab Phase 2 ohne Widerstand. Dehnung für die Vorderseite des Oberschenkels.

EMPFOHLEN AB:

PHASE 1 – 2. Woche

DIESE ÜBUNG HAT IHNEN IHR ARZT EMPFOHLEN

MACHEN SIE DIE ÜBUNG IN DIESEN TRAININGSWOCHEN

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.

21. 22. KREUZEN SIE IHRE ABSOLVIERTEN ÜBUNGEN AN.

AUSGANGSPOSITION

Aufrechter Sitz an der Tischkante. Beine entspannt baumelnd.

ÜBUNG

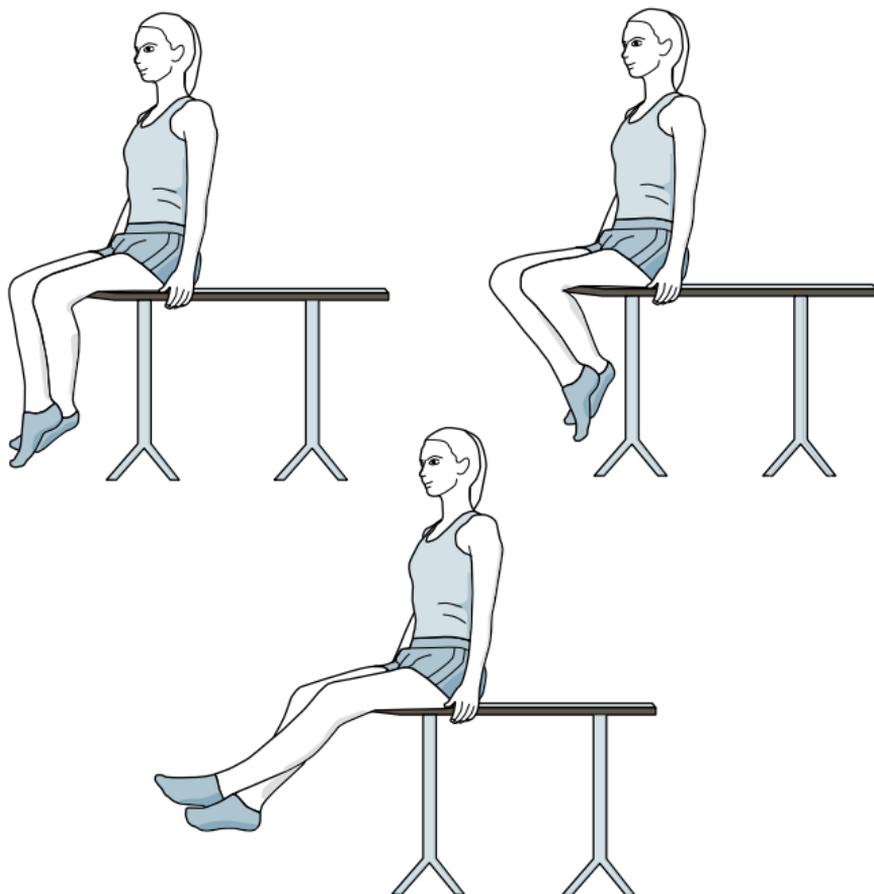
Das nicht betroffene Bein vor das operierte schlagen und vorsichtig in die maximale Beugung gehen (Ferse zum Gesäß).

Dann das nicht betroffene Bein hinter das operierte schlagen, und so weit es geht, in die Streckung arbeiten, kurz halten.

Falls vom Arzt ein Beugelimit verordnet wurde, dieses nicht überschreiten.

INTENSITÄT

5–10 Wiederholungen, für jeweils 30 Sekunden halten.



KRAFT

HÜFTSTRECKUNG IN BAUCHLAGE

ZIEL

Kräftigung der Hüftstrecker und Rückenmuskeln.

EMPFOHLEN AB:

PHASE 1 – 2. Woche

DIESE ÜBUNG HAT IHNEN IHR ARZT EMPFOHLEN

MACHEN SIE DIE ÜBUNG IN DIESEN TRAININGSWOCHEN

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.

21. 22. KREUZEN SIE IHRE ABSOLVIERTEN ÜBUNGEN AN.

AUSGANGSPOSITION

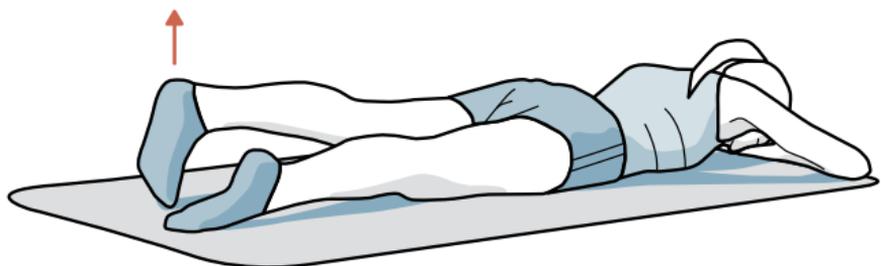
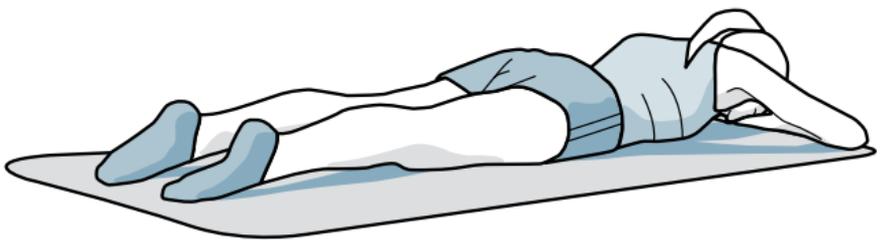
Bauchlage mit leichter Spannung im Bauch (kein Hohlkreuz).

ÜBUNG

Bein mit Spannung im Bauch und im Oberschenkel von der Unterlage abheben, kurz halten und wieder lösen.

INTENSITÄT

3x 10 Wiederholungen pro Bein.



KRAFT



ROTATION MIT THERABAND

ZIEL

Seitliche Stabilität der Hüft- und Kniegelenke.

EMPFOHLEN AB:

PHASE 1 – 2. Woche

DIESE ÜBUNG HAT IHNEN IHR ARZT EMPFOHLEN

MACHEN SIE DIE ÜBUNG IN DIESEN TRAININGSWOCHEN

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.

21. 22. KREUZEN SIE IHRE ABSOLVIERTEN ÜBUNGEN AN.

AUSGANGSPPOSITION

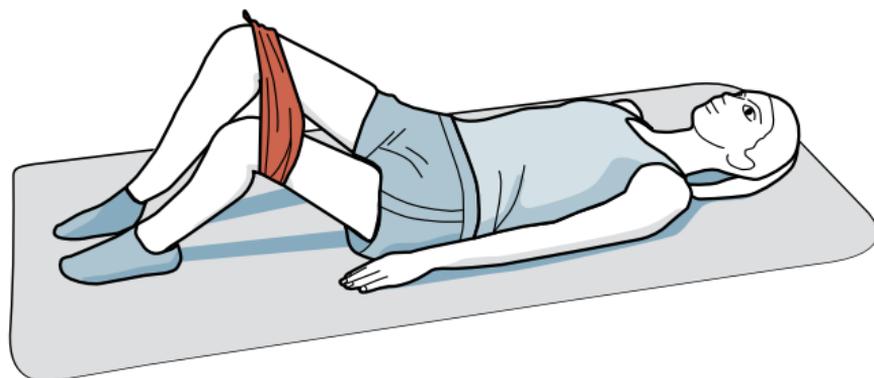
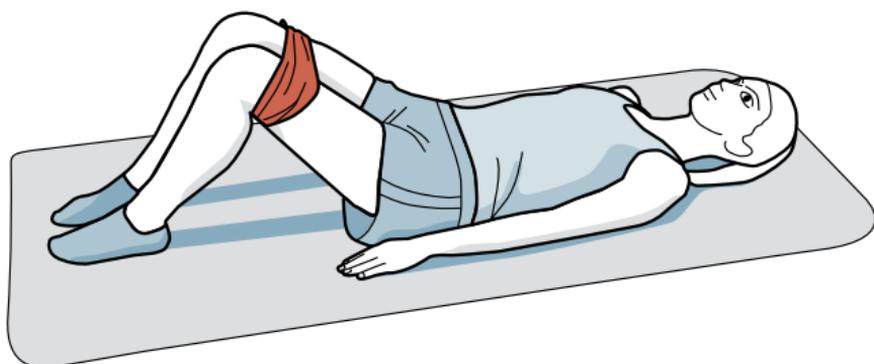
Rückenlage. Beide Beine aufgestellt (ca. 90 Grad).
Theraband um beide Knie gewickelt.

ÜBUNG

Beide Beine nach außen drehen.

INTENSITÄT

3x 15 Wiederholungen.



BALANCE



EINBEINIGE BALANCEÜBUNG

ZIEL

Verbesserung der Koordination und Kräftigung der kleinen und wichtigen stabilisierenden gelenkumgebenden Muskeln.

EMPFOHLEN AB:

PHASE 2 – 3. Woche

DIESE ÜBUNG HAT IHNEN IHR ARZT EMPFOHLEN

MACHEN SIE DIE ÜBUNG IN DIESEN TRAININGSWOCHEN

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.

21. 22. KREUZEN SIE IHRE ABSOLVIERTEN ÜBUNGEN AN.

AUSGANGSPOSITION

An einem stabilen Gegenstand festhalten, z. B. Stuhl.
Stand auf dem betroffenen Bein.

ÜBUNG

Mit fließender Bewegung den Oberkörper langsam nach vorn bewegen, bis der Oberkörper mit nach hinten gestrecktem Bein annähernd eine Linie ergibt.

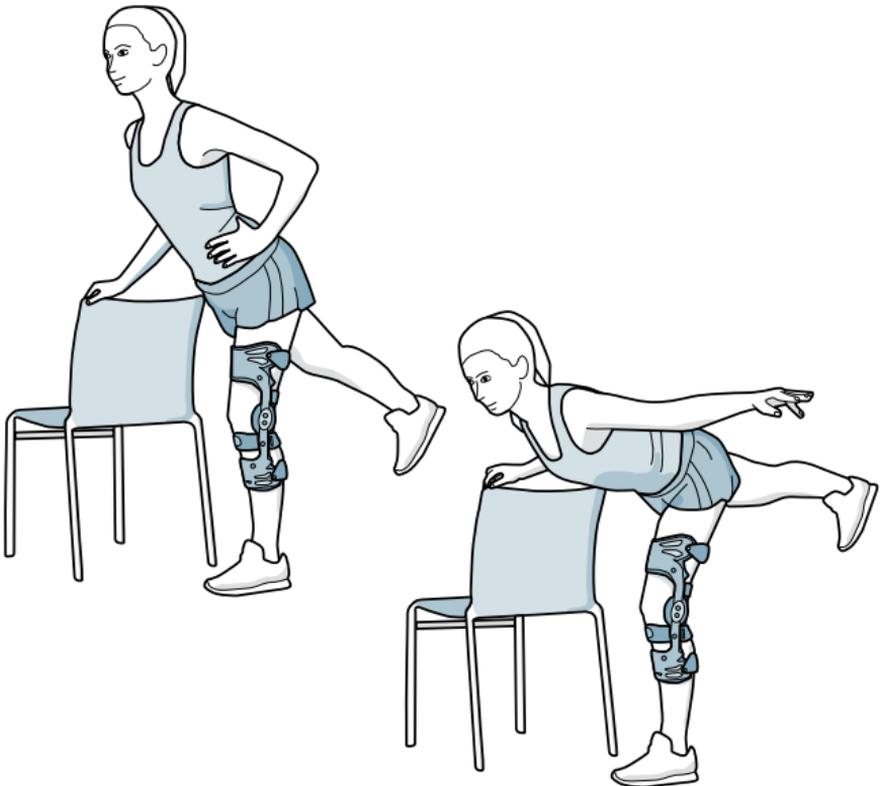
Das Knie des Standbeins wird dadurch immer mehr gebeugt und intensiver trainiert.

Die Bewegungen möglichst langsam ausführen.

INTENSITÄT

3x 5 Wiederholungen pro Bein.

Fortgeschrittene können als Erschwernis auch längere Haltephasen einbauen und kurz versuchen die Position mit geschlossenen Augen zu halten.



KRAFT



WADENMUSKULATUR GEGEN SCHWERKRAFT

ZIEL

Kräftigung der Wadenmuskulatur.

EMPFOHLEN AB:

PHASE 2 – 3. Woche

DIESE ÜBUNG HAT IHNEN IHR ARZT EMPFOHLEN

MACHEN SIE DIE ÜBUNG IN DIESEN TRAININGSWOCHEN

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.

21. 22. KREUZEN SIE IHRE ABSOLVIERTEN ÜBUNGEN AN.

AUSGANGSPOSITION

Hüftbreiter Stand.

Mit einer Hand an einem festen Gegenstand festhalten, z. B. Stuhl.

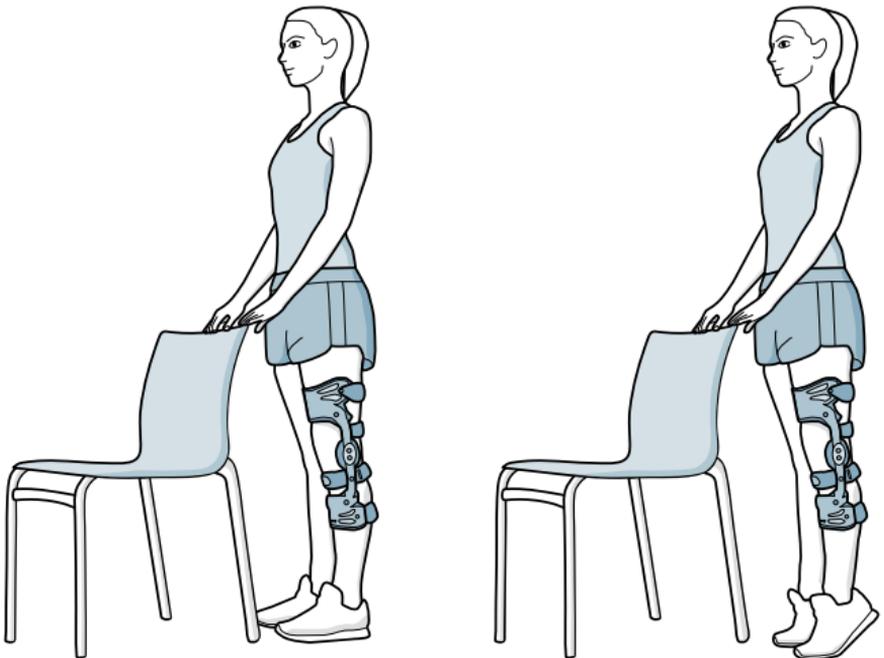
ÜBUNG

Mit beiden Beinen, so weit es geht, auf die Zehenspitzen gehen, kurz die Position halten und langsam wieder die Fersen zum Boden hin senken.

Steigerung: Übung auf einem wackeligen Untergrund wie z. B. Handtuch oder Decke durchführen.

INTENSITÄT

3x 20 Wiederholungen.



KRAFT



ABSPREIZEN IN DER HÜFTE GEGEN WIDERSTAND

ZIEL

Kräftigung der seitlichen stabilisierenden knie- und hüftumgebenden Muskeln.

EMPFOHLEN AB:

PHASE 2 – 3. Woche

DIESE ÜBUNG HAT IHNEN IHR ARZT EMPFOHLEN

MACHEN SIE DIE ÜBUNG IN DIESEN TRAININGSWOCHEN

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.

21. 22. KREUZEN SIE IHRE ABSOLVIERTEN ÜBUNGEN AN.

AUSGANGSPOSITION

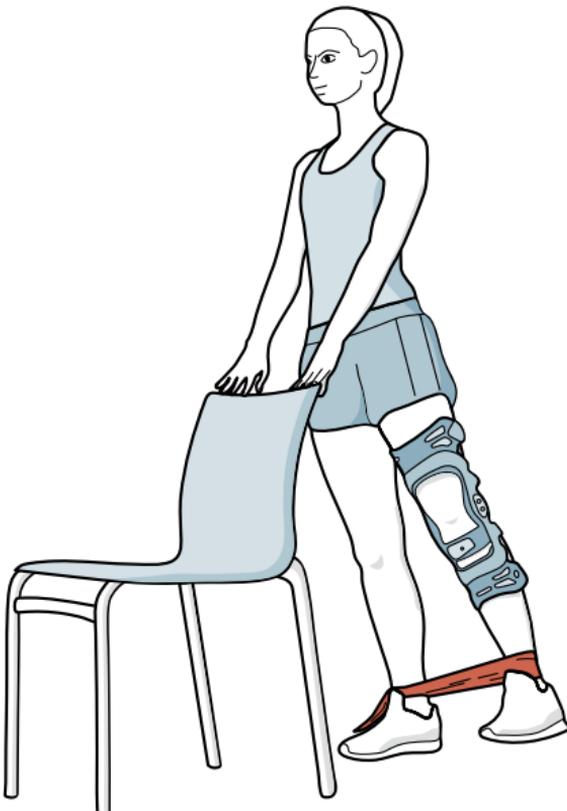
Mit beiden Händen an einem festen Gegenstand festhalten, z. B. Stuhl.

ÜBUNG

Ein Gummiband (Theraband) an beiden Beinen befestigen.
Jeweils ein Bein möglichst gestreckt so weit wie möglich zur Seite
bewegen, kurz halten und anschließend sanft lösen.

INTENSITÄT

3x 15 Wiederholungen pro Bein.



KRAFT



STRECKUNG IM STAND GEGEN WIDERSTAND

ZIEL

Kräftigung der Hüftstreckung gegen Widerstand.

EMPFOHLEN AB:

PHASE 2 – 3. Woche

DIESE ÜBUNG HAT IHNEN IHR ARZT EMPFOHLEN

MACHEN SIE DIE ÜBUNG IN DIESEN TRAININGSWOCHEN

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.

21. 22. KREUZEN SIE IHRE ABSOLVIERTEN ÜBUNGEN AN.

AUSGANGSPOSITION

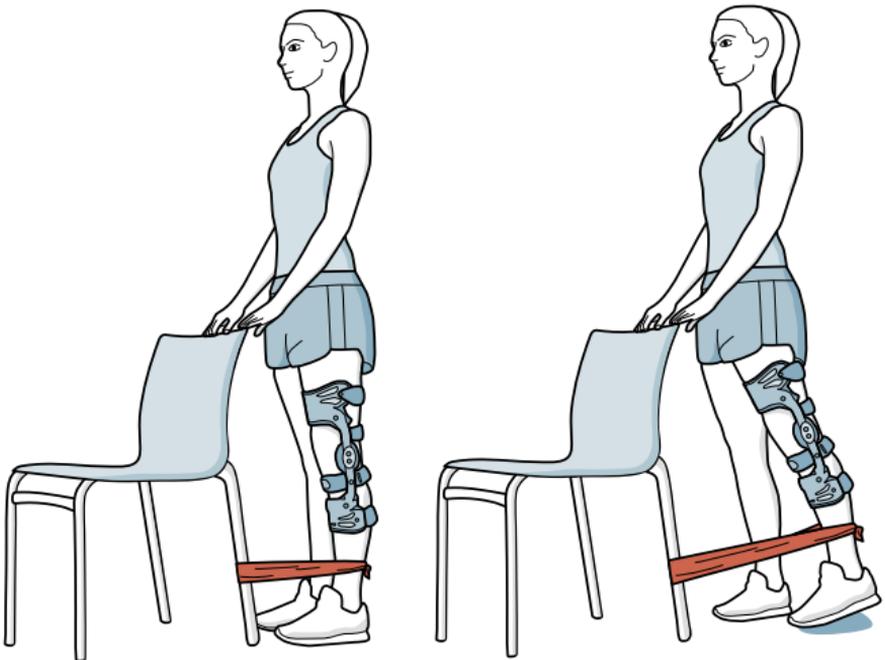
Mit beiden Händen an einem festen Gegenstand festhalten, z. B. Stuhl.
An einem Stuhlbein sowie an einem Fuß des zu trainierenden Beines
ein Gummiband (Theraband) befestigen.

ÜBUNG

Das fixierte Bein möglichst gestreckt so weit wie möglich nach hinten
bewegen, kurz halten und anschließend sanft lösen.

INTENSITÄT

3x 15 Wiederholungen.



KRAFT



STATISCHER UNTERARMSTÜTZ

ZIEL

Ganzkörperkräftigung, insbesondere Kräftigung des vorderen Schulterbereichs, der bauch- und der kniestreckenden Muskeln.

EMPFOHLEN AB:

PHASE 3 – 7. Woche

DIESE ÜBUNG HAT IHNEN IHR ARZT EMPFOHLEN

MACHEN SIE DIE ÜBUNG IN DIESEN TRAININGSWOCHEN

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.

21. 22. KREUZEN SIE IHRE ABSOLVIERTEN ÜBUNGEN AN.

AUSGANGSPOSITION

Vierfüßlerstand mit Unterarmstütz und aufgestellten Zehenspitzen.
Bauchspannung.

ÜBUNG

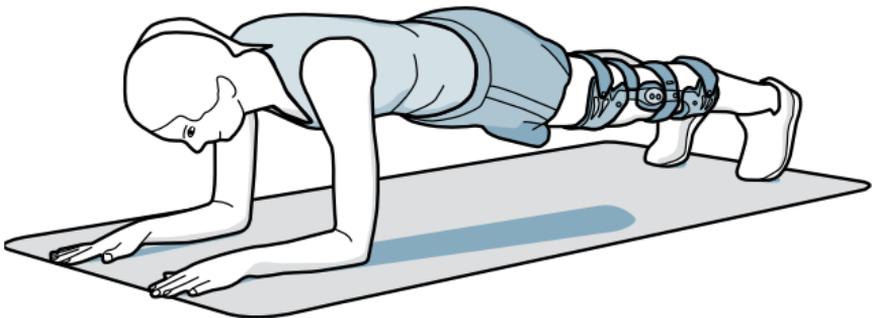
Die Knie ungefähr 5 cm vom Boden abheben und für einen kurzen Moment halten.

Der Kopf bleibt dabei in Verlängerung der Wirbelsäule, sodass der ganze Körper von Kopf bis Fuß eine gerade Linie bildet.

Achtung: den unteren Rücken nicht ins Hohlkreuz fallen lassen.

INTENSITÄT

3x 30 Sekunden halten.



KRAFT



SEITLICHER UNTERARMSTÜTZ

ZIEL

Kräftigung der seitlichen Schulter-, Rumpf- und Beinmuskulatur, seitliche Stabilität der Knie.

EMPFOHLEN AB:

PHASE 3 – 7. Woche

DIESE ÜBUNG HAT IHNEN IHR ARZT EMPFOHLEN

MACHEN SIE DIE ÜBUNG IN DIESEN TRAININGSWOCHEN

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.

21. 22. KREUZEN SIE IHRE ABSOLVIERTEN ÜBUNGEN AN.

AUSGANGSPOSITION

Seitlage mit aufgestelltem Arm und Fuß.

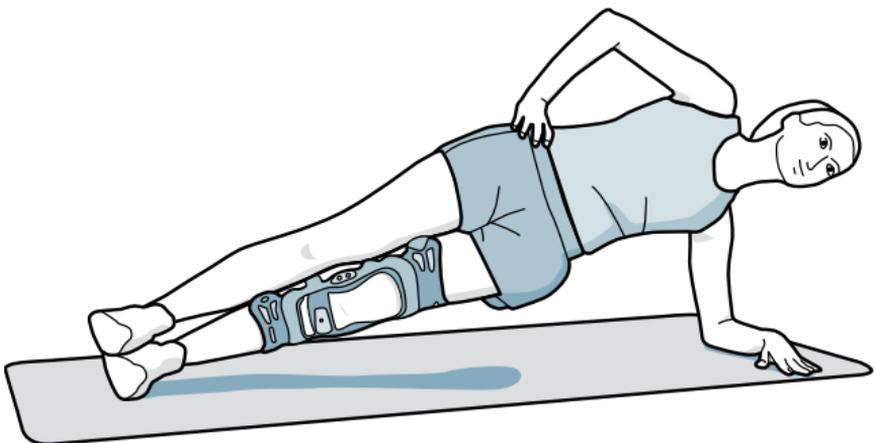
ÜBUNG

Mit aktiver Bauchspannung das Gesäß so weit wie möglich abheben, Knie, Becken und Schulter bilden möglichst eine Linie. Die Position einige Zeit halten.

INTENSITÄT

3x 30 Sekunden halten.

Auf Schmerzfreiheit achten, da ein hoher Druck auf den Knien lastet.



BALANCE

KNIEBEUGEN IM AUSFALLSCHRITT

ZIEL

Kräftigung der Quadrizeps- und Gesäßmuskulatur.

EMPFOHLEN AB:

PHASE 3 – 7. Woche

DIESE ÜBUNG HAT IHNEN IHR ARZT EMPFOHLEN

MACHEN SIE DIE ÜBUNG IN DIESEN TRAININGSWOCHEN

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.

21. 22. KREUZEN SIE IHRE ABSOLVIERTEN ÜBUNGEN AN.

AUSGANGSPOSITION

Hüftbreiter Stand.

ÜBUNG

Ausfallschritt nach hinten ausführen.

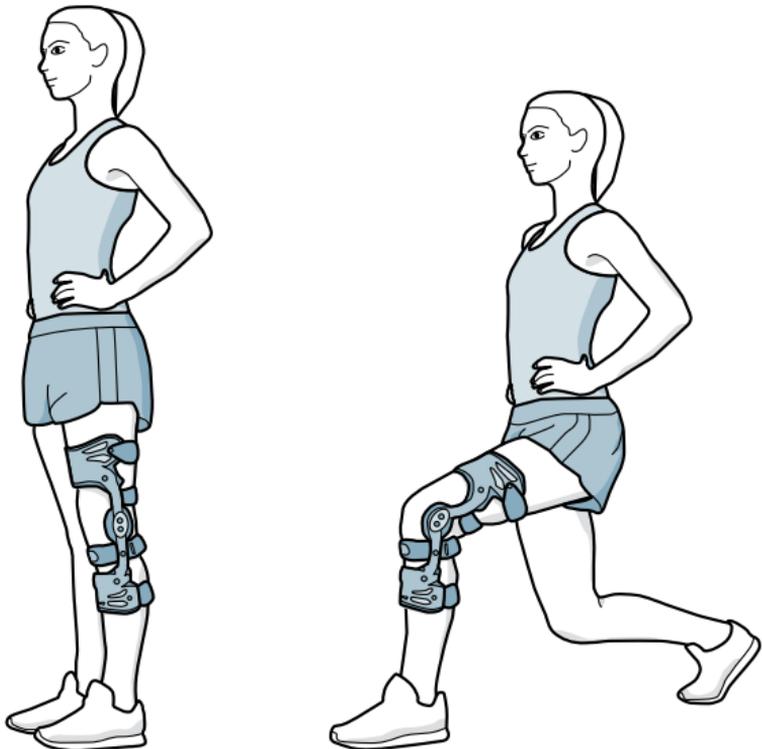
Das hintere Knie senkrecht, so weit es geht, in Richtung Boden bringen.

Im Anschluss wieder einen Schritt nach vorn und kurz ruhen.

Steigerung: Übung auf einem wackeligen Untergrund wie z. B. Handtuch oder Decke durchführen.

INTENSITÄT

2x jeweils 10 Schritte auf jedem Bein.



BALANCE

EINBEINSTAND MIT STERNSSCHRITT

ZIEL

Koordinations- und Gleichgewichtstraining.

EMPFOHLEN AB:

PHASE 3 – 7. Woche

DIESE ÜBUNG HAT IHNEN IHR ARZT EMPFOHLEN

MACHEN SIE DIE ÜBUNG IN DIESEN TRAININGSWOCHEN

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.

21. 22. KREUZEN SIE IHRE ABSOLVIERTEN ÜBUNGEN AN.

AUSGANGSPOSITION

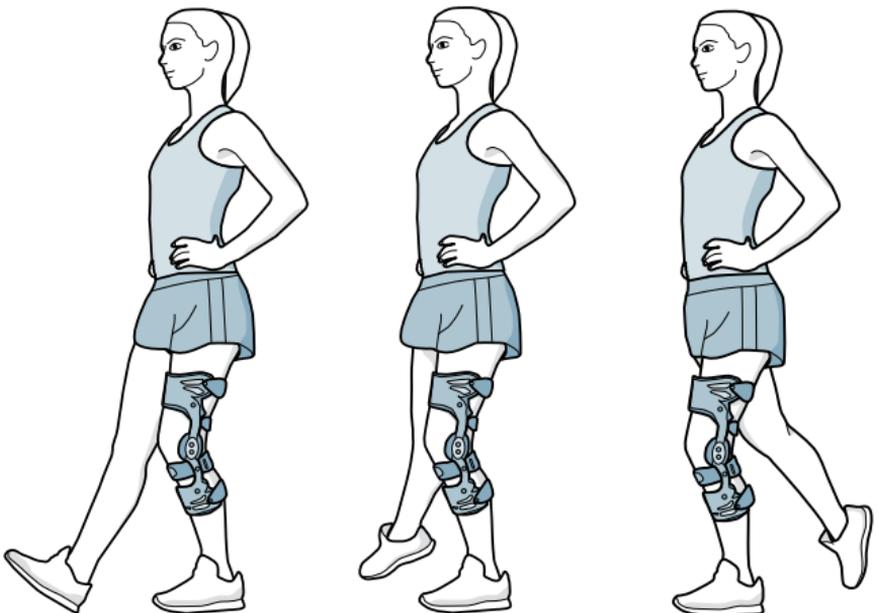
Stand auf dem betroffenen Bein.
An einem stabilen Gegenstand festhalten, z. B. Stuhl.

AUFGABE

Leichtes Anbeugen des Standbeines.
Mit der Ferse des anderen Beines nach vorne, zur Seite und nach hinten kurz den Boden antippen.

INTENSITÄT

10 Wiederholungen pro Bein.



BALANCE

EINBEINSTAND MIT BALL

ZIEL

Stabilität und Korrektur der gesamten Beinachse, Kräftigung der kleinen und großen Beinmuskeln, intensives Koordinations- und Gleichgewichtstraining.

EMPFOHLEN AB:

PHASE 3 – 7. Woche

DIESE ÜBUNG HAT IHNEN IHR ARZT EMPFOHLEN

MACHEN SIE DIE ÜBUNG IN DIESEN TRAININGSWOCHEN

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.

21. 22. KREUZEN SIE IHRE ABSOLVIERTEN ÜBUNGEN AN.

AUSGANGSPOSITION

Hüftbreiter Stand mit leichter Bauchspannung.

AUFGABE

Im Wechsel in den Einbeinstand gehen und ausbalancieren.
Das jeweilige Standbein leicht beugen und den Oberkörper leicht nach vorn neigen.

Optional: einen Ball mit nach vorn gehaltenen Armen halten und mit den Händen Druck auf den Ball ausüben.

Steigerung: Übung auf einem wackeligen Untergrund wie z. B. Handtuch oder Decke durchführen.

INTENSITÄT

Ca. 30 Sekunden halten.



BALANCE

BALANCE MIT BALL

ZIEL

Kräftigung der Oberschenkelbeugemuskulatur, der Gesäß- und Rückenmuskeln.

EMPFOHLEN AB:

PHASE 3 – 7. Woche

DIESE ÜBUNG HAT IHNEN IHR ARZT EMPFOHLEN

MACHEN SIE DIE ÜBUNG IN DIESEN TRAININGSWOCHEN

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.

11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.

21. 22. KREUZEN SIE IHRE ABSOLVIERTEN ÜBUNGEN AN.

AUSGANGSPOSITION

Rückenlage, Arme neben dem Körper ablegen und beide Füße hüftbreit anstellen.

Optional: Füße auf einem Ball abstellen.

ÜBUNG

Mit leichter Bauchspannung das Gesäß so weit anheben, dass der Oberkörper eine Linie mit den Beinen bildet.

INTENSITÄT

3x 10 Wiederholungen.

