Gesundheit
Nordhessen

Reha-Zentrum

Training
Untere Extremitäten

Vorwort

„Viel hilft nicht immer viel"
Dieses Sprichwort gilt vor allen Dingen im Gesundheitssport immer wieder. Stattdessen ist eine regelmäßige körperliche und sportliche Aktivität entscheidend, um chronischen Beschwerden entgegenzuwirken. Insbesondere nach Ihrer Rehabilitationsmaßnahme ist es für einen anhaltenden Erfolg wichtig, erlernte Übungen und Maßnahmen fortzuführen.

Für ein nachhaltiges Training sollten Sie im Regelfall 2-3 x pro Woche Zeit für Ihren Gesundheitssport finden. Die Inhalte dürfen dabei gerne variieren. Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Gymnastikbällen sind ohne großen Aufwand durchführbar. Aber auch Outdoorsport wie z.B. Nordic-Walking oder Radfahren bietet sich optimal an, um den gesamten Körper zu trainieren.

Diese Broschüre bietet Ihnen eine geordnete Zusammenfassung von Übungen, die Sie eigenständig und ohne großen (Material-)Aufwand durchführen können. Für die richtige, gesunde Ausführung stehen Ihnen zu jeder Übung bebilderte Anleitungen und Beschreibungen zur Verfügung.

Allgemeine Tipps für ein gelungenes Training

- Bevor Sie mit den Übungen beginnen ist eine kurze Aufwärmphase zu empfehlen, z. B. „Marschieren auf der Stelle", Arm- und Hüftkreisen.

- Bei dynamischen Übungen orientieren Sie sich zunächst an diesen Vorgaben: 8 – 12 Wiederholungen (evtl. pro Seite); 3 Durchgänge; mindestens 30 – 60 Sekunden Pause

- Für statische Übungen empfehlen wir als zeitliche Vorgabe: 30 – 60 Sekunden; evtl. 2 Durchgänge

- Übungen zur Mobilisation können Sie nach Belieben wiederholen

Das gesamte Team des Reha-Zentrums wünscht Ihnen viel Freude und Erfolg beim Durchführen der Übungen.

Eigenkörpergewicht
Kniebeugen

Ausgangsposition

- Hüftbreiter Stand; Fersen fest am Boden
- Bauchmuskulatur und Gesäß anspannen

Durchführung

- Knie soweit wie möglich beugen und Gesäß nach hinten schieben
- Arme zum Ausgleich auf Brusthöhe leicht vor dem Körper halten
- Danach Knie und Hüfte zeitgleich strecken und aufrichten

Eigenkörpergewicht
Ausfallschritte

Ausgangsposition

- In Schrittstellung positionieren, Körperschwerpunkt auf vorderem Fuß
- Hände am Beckenkamm fixieren
- Oberkörper aufrecht mit aktiver Bauchmuskulatur

Durchführung

- Hinteres Bein beugen und Knie Richtung Boden führen

Eigenkörpergewicht
Brücke in Rückenlage

Ausgangsposition

- In Rückenlage Beine anwinkeln und Füße hüftbreit aufstellen
- Arme entspannt neben den Körper legen, Bauchmuskulatur anspannen

Durchführung

- Gesäß gleichmäßig anheben bis Becken mit Beinen und Oberkörper eine Linie ergibt
- Anschließend das Becken wieder senken
- Schulterblätter behalten den Kontakt zum Boden

Eigenkörpergewicht
Seitlicher Ausfallschritt

Ausgangsposition

- Hüftbreiter Stand
- Hände am Beckenkamm fixieren und Bauchmuskulatur anspannen

Durchführung

- Breiter Ausfallschritt zur Seite, Körperschwerpunkt auf das äußere Bein verlagern und Knie beugen
- Arme zum Ausgleich auf Brusthöhe leicht vor dem Körper halten
- Dann Bein wieder strecken und Oberkörper aufrichten

Pezziball
Wandkniebeuge

Ausgangsposition

- Pezziball zwischen Wand und Lendenwirbelsäulenbereich fixieren
- Hüftbreiten Stand einnehmen und Hände an den Beckenkamm nehmen

Durchführung

- Mit Hilfe des Pezziballs in Kniebeuge abrollen und anschließend wieder aufrichten

Pezziball
Hüftextension im Wandstütz

Ausgangsposition

- Pezziball auf Brusthöhe fixieren (im Stütz oder auf Unterarmen)
- Hüftbreiten Stand einnehmen

Durchführung

- Ein Bein nach hinten leicht anheben und Fußspitze anziehen
- Bein nach hinten strecken und dann wieder senken (ohne Bodenkontakt)

Pezziball
Einbeinstabilisation im Sitz

Ausgangsposition

- Zentraler Sitz auf Pezziball
- Bauchmuskulatur anspannen und Oberkörper aufrichten

Durchführung

- Ein Bein anheben und Sitzposition ausbalancieren

Pezziball
Brücke in Rückenlage

Ausgangsposition

- Mit Brustwirbelsäulenbereich rücklings auf Pezziball legen
- Beine im 90° Winkel aufstellen
- Arme auf Brusthöhe nach oben strecken

Durchführung

- Gesäß gleichmäßig anheben und wieder senken
- Schulterblätter behalten den Kontakt zum Pezziball

Theraband
Kniebeuge mit Rumpfaufrichtung

Ausgangsposition

- Hüftbreiter Stand auf Theraband
- Theraband überkreuz greifen

Durchführung

- Leichte Kniebeuge einnehmen und Arme gestreckt auf Brusthöhe halten
- Knie strecken und gleichzeitig die Arme gestreckt über den Kopf führen

Theraband
Abduktion im Sitz

Ausgangsposition

- Theraband um beide Oberschenkel wickeln und festknoten
- Füße im 90° Winkel zum Kniegelenk aufstellen
- Oberkörper aufrichten und Hände am Beckenkamm halten

Durchführung

- Oberschenkel spreizen und anschließend wieder zusammenführen

Theraband
Kniestrecken im Vierfüßlerstand

Ausgangsposition

- Auf Händen und Knien positionieren
- Arme sind im 90° Winkel unter den Schultern platziert
- Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule mit Blick zum Boden
- Theraband wird einseitig unter der Ferse und in beiden Händen fixiert

Durchführung

- Theraband durch Streckung des Beines nach hinten auf Spannung bringen

Theraband
Brücke in Rückenlage

Ausgangsposition

- In Rückenlage Beine anwinkeln und Füße hüftbreit aufstellen
- Arme entspannt neben dem Körper ablegen und das Theraband über dem Becken laufend am Boden halten

Durchführung

- Gesäß gleichmäßig anheben und wieder senken

Mobilisation / Dehnung
Adduktoren

Ausgangsposition

- In Grätschstellung positionieren
- Hände am Beckenkamm fixieren

Durchführung

- Gewicht auf eine Seite verlagern und Bein beugen
- Oberkörper aufgerichtet lassen und in die entgegensetzte Richtung neigen

Mobilisation / Dehnung
Wade und Oberschenkelrückseite

Ausgangsposition

- Kleine Schrittstellung einnehmen, vorderen Fuß auf Ferse positionieren

Durchführung

- Standbein (hinteres Bein) leicht beugen, Gesäß nach hinten schieben
- Oberkörper aufgerichtet vorbeugen um Dehnung zu intensivieren

Mobilisation / Dehnung

Vorderer Oberschenkel und Hüftbeuger

Ausgangsposition

- Aufrecht an die seitliche Stuhlkante setzen (Gesäßhälfte hängt über Kante)

Durchführung

- Äußeres Bein nach hinten führen bis Oberschenkel (mindestens) senkrecht zum Boden steht
- Oberkörper aufrecht halten
- Optional: Oberkörper zur entgegengesetzten Seite rotieren (weg vom gedehnten Bein)

Mobilisation / Dehnung
Gesäßmuskulatur in Rückenlage

! Nicht geeignet bei Hüft- und Knie-TEP

Ausgangsposition

- In Rückenlage Beine aufstellen und hüftbreit positionieren

Durchführung

- Ein Bein anwinkeln und mit Außenknöchel auf den anderen Oberschenkel auflegen
- Oberschenkel des stützenden Beins umgreifen und zum Oberkörper ziehen
- Knie vom aufgelegten Bein nach außen schieben

Gesundheit
Nordhessen

Reha-Zentrum | Gesundheitszentrum
Wilhelmshöher Allee 91
34121 Kassel
Tel. 0561 98794-0
Fax 0561 98794-64

Reha-Zentrum | Klinikum Kassel
Mönchebergstr. 41–43
34125 Kassel
Tel. 0561 980-2830
Fax 0561 98794-64

reha@gnh.net.de
www.gnh.net/reha

9/2024