

TRAINING DER BEINMUSKULATUR – BELASTETE BEUGUNG





TRAINING DER OBERSCHENKEL- MUSKULATUR

AUSGANGSSTELLUNG

Beine hüftbreit, Hände in der Taille abgestützt, Füße, Knie und Hüfte in einer Linie halten (korrekte Beinachse, X-Beine vermeiden)

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Die Knie beugen, das Becken nach hinten und den Oberkörper nach vorne bewegen. Danach zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung 10 Mal wiederholen

VORSICHT

- Rücken gerade halten (kein Rundrücken)
- Beinachse über den ganzen Bewegungsweg stabil halten
- Knie nie ganz durchstrecken

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen



TRAINING DER OBERSCHENKEL- MUSKULATUR

AUSGANGSSTELLUNG

Beine hüftbreit in Kniebeugung, Hände in der Taille abgestützt, Füße, Knie und Hüfte in einer Linie halten (korrekte Beinachse, X-Beine vermeiden), Oberkörper in leichter Vorlage

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Gewichtsverlagerung auf ein Bein, das unbelastete Bein zur Seite bewegen und wieder zurück in die Ausgangsstellung. Diese Übung 10 Mal wiederholen

VORSICHT

- Kniebeugeposition während der Übung nicht verändern
- Rücken gerade halten (kein Rundrücken)
- Beinachse des Standbeines stabil halten

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen





TRAINING DER OBERSCHENKEL- MUSKULATUR MIT ZUSATZGEWICHT

AUSGANGSSTELLUNG

Beine hüftbreit in Kniebeugung, Zusatzgewicht mit gestreckten Armen vor dem Körper halten, korrekte Beinachse, Oberkörper in leichter Vorlage

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

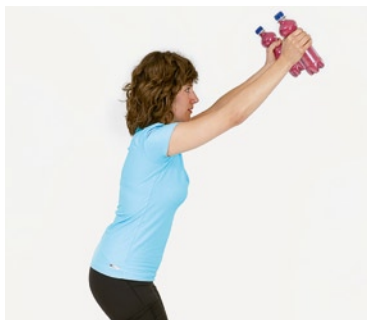
Knie strecken und dabei das Zusatzgewicht mit gestreckten Armen über den Kopf führen, danach zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung 10 Mal wiederholen

VORSICHT

- Rücken gerade halten
- Beinachse stabil halten

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen



TRAINING DER OBERSCHENKEL- MUSKULATUR

AUSGANGSSTELLUNG

Grosse Schrittstellung, Füße, Knie und Hüfte in einer Linie halten

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Das vordere Bein langsam beugen, bis das hintere Knie die Unterlage berührt – dabei den Oberkörper gerade halten –, und wieder zurück in die Ausgangsposition bewegen. Diese Übung 10 Mal wiederholen

VORSICHT

- Knie beim Beugen nicht nach vorne schieben
- Oberkörper bleibt in senkrechter Position.
- Beinachse stabil halten

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen





TRAINING DER OBERSCHENKEL- MUSKULATUR MIT ZUSATZGEWICHT

AUSGANGSSTELLUNG

Grosse Schrittstellung, Füsse, Knie und Hüfte in einer Linie halten. Zusatzgewicht mit gestreckten Armen vorne halten

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

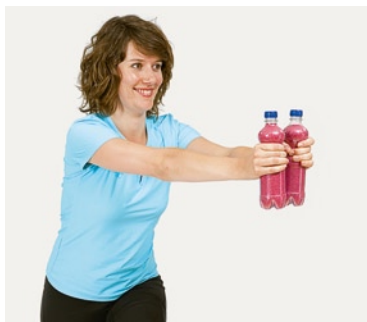
Das Gewicht mit gestreckten Armen über das vordere Bein auf die Seite drehen und wieder zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung 10 Mal wiederholen

VORSICHT

- Vorderes Bein bleibt stabil, Becken gerade halten
- Oberkörper bleibt in senkrechter Position.
- Becken auf der Standbeinseite nicht absinken lassen

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen



TRAINING DER OBERSCHENKEL- MUSKULATUR EINBEINIG

AUSGANGSSTELLUNG

Grosse Schrittstellung, Füsse, Knie und Hüfte in einer Linie halten

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Gewicht auf vorderes Bein verlagern, das hintere Bein nach vorne oben bewegen (Knie in Richtung Bauch) und das Standbein gleichzeitig strecken. Zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung 10 Mal wiederholen

VORSICHT

Beinachse über den ganzen Bewegungsweg gerade halten

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen





TRAINING DER OBERSCHENKEL- MUSKULATUR EINBEINIG

AUSGANGSSTELLUNG

Auf einem Bein stehen, Knie leicht gebeugt, Beinachse stabil halten

ÜBUNGSAusFÜHRUNG

Im Zeitlupentempo mit beiden Händen den Boden berühren und wieder zurück in die Ausgangsposition. Diese Übung 5 Mal wiederholen



VORSICHT

Beinachse über den ganzen Bewegungsweg gerade halten

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen



TRAINING DER OBERSCHENKELMUSKU- LATUR UND DER WADENMUSKULATUR

AUSGANGSSTELLUNG

Knie beugen beidbeinig auf den Fußspitzen, Oberkörper in leichter Vorlage

ÜBUNGSAusFÜHRUNG

Auf den Vorfüßen Knie strecken und wieder beugen. Diese Übung 5-10 Mal wiederholen

VORSICHT

- Gleichgewicht halten
- Beinachse über den ganzen Bewegungsweg stabil halten

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen



HIRSLANDEN KLINIK AARAU
KLINIK BEAU-SITE, BERN
KLINIK PERMANENCE, BERN
SALEM-SPITAL, BERN
ANDREASKLINIK CHAM ZUG
KLINIK AM ROSENBERG, HEIDEN
CLINIQUE BOIS-CERF, LAUSANNE
CLINIQUE CECIL, LAUSANNE
KLINIK ST. ANNA, LUZERN
KLINIK BIRSHOF, MÜNCHENSTEIN BASEL
KLINIK BELAIR, SCHAFFHAUSEN
KLINIK STEPHANSHORN, ST.GALLEN
KLINIK HIRSLANDEN, ZÜRICH
KLINIK IM PARK, ZÜRICH



KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

ORTHOPÄDISCHES NOTFALLZENTRUM

24 STUNDEN UND 7 TAGE FÜR SIE DA
T +41 61 335 22 22

KLINIK BIRSHOF

REINACHERSTRASSE 28
CH-4142 MÜNCHENSTEIN/BASEL
T +41 61 335 22 22
F +41 61 335 22 05
KLINIK-BIRSHOF@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH