



# Handout

## Rehasport für Zuhause

### Beine - Hüfte - Gleichgewicht

Finde heraus, was gut für dich ist!



## Ausgangsstellung: Sitzend oder Stehend möglich

**Grundposition Stehend:** Füße hüftbreit geöffnet, Knie locker gestreckt, Arme neben dem Körper, Schulterblätter nach hinten unten, Rumpfspannung aktiviert

**Grundposition Sitzend:** Aufrecht mit aktivierter Rumpfspannung auf einem Stuhl sitzend

**Wichtig:** ganz vorn an der Kante des Stuhles sitzen, Füße, Knie und Hüfte in einer Linie, Arme neben dem Körper, Schulterblätter nach hinten unten



### 1. Übung: Füße-Rollen

- leichtes vor und zurück rollen mit den Füßen
- auf die Zehenspitzen nach vorne „rollen“ und dann langsam zurück bis auf die Ferse

#### Wichtig:

- Versuche die Grundposition zu halten



### 2. Übung: Zehen-Wippen in der Grundposition

- versuche ca. 20-30 Sekunden auf deinen Zehenspitzen zu wippen

#### Tipp:

- Stell dich, ca. zwei Fußlängen, von einer Wand entfernt hin und halte dich mit je zwei Fingern fest



### 3. Übung: Knie-Lift diagonal

- Grundposition einnehmen
- Ein Knie versuchen bis auf Hüfthöhe 90° hoch zu ziehen, dann den diagonalen Ellenbogen Richtung Knie bringen
- Seite wechseln und mehrmals wiederholen



#### 4. Übung: Balance- Übung

- Grundposition einnehmen
- Knie wieder auf Hüfthöhe und halten, solange es geht
- Seite wechseln und mehrmals wiederholen



#### 5. Übung: Kniebeuge mit Stuhl

- Stell dich in der Grundposition mit dem Rücken vor einen Stuhl
- Schiebe den Po nach hinten und bewege dich dabei langsam nach hinten unten soweit das der Po die Stuhlkante berührt

##### Wichtig:

- Die Knie sollten immer hinter den Zehenspitzen bleiben (du solltest somit deine Zehenspitzen sehen können bei der Übung)



#### 6. Übung: Mobilität und Kräftigung Hüfte und Knie

- Auf Stuhlkante in Grundposition hinsetzen
- Ein Bein anheben und soweit zum Körper ran ziehen und wieder weit weg schieben
- Seite wechseln und mehrmals wiederholen



#### 7. Übung: Fitmacher für Vielsitzer

- Grundposition im sitzen einnehmen, Rücken an die Lehne, Hände seitlich an Stuhlkante
- Bein gestreckt anheben und Fuß 10 x links und dann rechts rum drehen
- Seite wechseln und mehrmals wiederholen



### 8. Übung: Kräftigung Bauchmuskeln und Hüftbeuger

- Position wie bei Nr. 7
- Beide Hände auf einen Oberschenkel
- Bein versuchen anzuheben und mit den Händen dagegen drücken - halten
- Seite wechseln und mehrmals wiederholen



### 9. Übung: Lockern der Unterschenkel und Knie

- Position wie bei Nr. 7
- Mit beiden Händen ein Bein in der Kniekehle anheben
- Unterschenkel locker pendeln lassen
- Seite wechseln und mehrmals wiederholen



### 10. Übung: Fahrrad fahren in Rückenlage

- Auf den Rücken legen, beide Beine 90° (Stufenbettlage) in die Luft, Hände neben den Körper legen und Grundspannung aufbauen
- Langsam und kontrolliert die Beine leicht nach vorne schieben – los radeln
- Beine langsam nacheinander wieder absetzen