

Die Fußpumpe

Die Fußpumpe bewegt das Sprunggelenk und aktiviert die Wadenmuskulatur. Sie eignet sich besonders, wenn Sie längere Zeit gegessen oder gelegen haben.

1



ODER



1. Legen Sie sich bequem auf den Rücken oder setzen Sie sich auf einen stabilen Stuhl.

2



2. Strecken Sie beide Beine entspannt aus oder stellen Sie die Füße locker auf.

3



3. Ziehen Sie die Fußspitzen langsam in Richtung Nase.

4



4. Halten Sie die Position einen kurzen Moment.

5



5. Drücken Sie die Fußspitzen anschließend wieder nach vorne.

6



6. Wiederholen Sie die Bewegung ruhig und gleichmäßig.



Tipp: Führen Sie die Bewegung langsam, ruhig und ohne Schwung aus.

Fußkreisen

Mit dieser Übung halten Sie das Sprunggelenk beweglich und aktivieren die Muskulatur rund um Fuß und Unterschenkel.

- | | |
|--|---|
| <p>1</p>  <p>ODER</p> | <p>1. Legen oder setzen Sie sich bequem hin.</p> |
| <p>2</p>  | <p>2. Lassen Sie das Bein entspannt liegen.</p> |
| <p>3</p>  | <p>3. Heben Sie den Fuß nur leicht an, falls dies angenehm möglich ist.</p> |
| <p>4</p>  | <p>4. Zeichnen Sie mit der Fußspitze einen kleinen Kreis.</p> |
| <p>5</p>  | <p>5. Kreisen Sie fünfmal in eine Richtung.</p> |
| <p>6</p>  | <p>6. Wechseln Sie anschließend die Richtung.</p> |
| <p>7</p>  | <p>7. Legen Sie den Fuß wieder entspannt ab.</p> |



Tipp: Führen Sie die Kreise langsam, ruhig und ohne Schwung aus.

Den vorderen Oberschenkel anspannen

Diese Übung kräftigt den Muskel an der Vorderseite des Oberschenkels. Sie brauchen ihn beim Stehen, Gehen, Aufstehen und Treppensteigen.



- 1** 1. Legen Sie sich auf den Rücken.



- 2** 2. Strecken Sie das operierte Bein bequem aus.



- 3** 3. Ziehen Sie die Fußspitze leicht in Richtung Nase.



- 4** 4. Drücken Sie die Kniekehle sanft in die Matratze.



- 5** 5. Spüren Sie, wie der vordere Oberschenkel fester wird.



- 6** 6. Halten Sie die Spannung drei bis fünf Sekunden.



- 7** 7. Atmen Sie währenddessen ruhig weiter.



- 8** 8. Lassen Sie vollständig locker.



- 9** 9. Warten Sie einen kurzen Moment und wiederholen Sie die Übung.

Die Gesäßmuskeln aktivieren

Die Gesäßmuskulatur hilft dabei, das Becken beim Gehen stabil zu halten.
Sie unterstützt außerdem das Aufstehen und Treppensteigen.



- 1** 1. Legen Sie sich auf den Rücken.



- 2** 2. Die Beine liegen bequem ausgestreckt oder leicht aufgestellt.



- 3** 3. Spannen Sie beide Gesäßhälften gleichzeitig an.



- 4** 4. Das Becken bleibt auf der Unterlage.



- 5** 5. Halten Sie die Spannung drei bis fünf Sekunden.



- 6** 6. Lassen Sie anschließend wieder vollständig locker.



- 7** 7. Atmen Sie während der gesamten Übung ruhig weiter.



Tipp: Spannen Sie das Gesäß an, ohne das Becken anzuheben.

Die Ferse heranziehen

Diese Bewegung hilft dabei, Knie und Hüfte vorsichtig zu beugen.



- 1** 1. Legen Sie sich auf den Rücken.



- 2** 2. Strecken Sie beide Beine bequem aus.



- 3** 3. Lassen Sie die Ferse des operierten Beines langsam über die Unterlage in Richtung Gesäß gleiten.



- 4** 4. Das Knie beugt sich dabei.



- 5** 5. Fußspitze und Kniescheibe zeigen möglichst nach oben.



- 6** 6. Ziehen Sie die Ferse nur so weit heran, wie es angenehm und erlaubt ist.



- 7** 7. Halten Sie die Position einen Moment.



- 8** 8. Schieben Sie das Bein langsam wieder zurück.



Tipp: Führen Sie die Bewegung langsam und ohne ruckartige Bewegungen aus.

Kniestreckung über einer Rolle

Diese Übung kräftigt den Oberschenkel und unterstützt die vollständige Streckung des Knies. Das ist wichtig, damit Sie beim Gehen stabil auftreten können.



- 1** 1. Legen Sie sich auf den Rücken.



- 2** 2. Rollen Sie ein Handtuch fest zusammen.



- 3** 3. Legen Sie die Rolle unter die Kniekehle des operierten Beines.



- 4** 4. Das Knie ist nun leicht gebeugt.



- 5** 5. Drücken Sie die Kniekehle sanft auf die Rolle.



- 6** 6. Heben Sie gleichzeitig die Ferse langsam von der Unterlage ab.



- 7** 7. Strecken Sie das Knie, ohne das Bein ruckartig hochzuwerfen.



- 8** 8. Halten Sie die Position zwei bis drei Sekunden.



- 9** 9. Senken Sie die Ferse langsam wieder ab.



Tipp: Führen Sie die Bewegung langsam und kontrolliert aus.

Kniestreckung im Sitzen

Diese Übung können Sie gut auf einem festen Stuhl durchführen.



- 1** 1. Setzen Sie sich aufrecht auf einen stabilen Stuhl.



- 2** 2. Beide Füße stehen zunächst auf dem Boden.



- 3** 3. Schieben Sie den Fuß des operierten Beines langsam nach vorne.



- 4** 4. Strecken Sie das Knie, bis das Bein möglichst gerade ist.



- 5** 5. Halten Sie die Position zwei bis fünf Sekunden.



- 6** 6. Senken Sie den Unterschenkel langsam wieder ab.



- 7** 7. Stellen Sie den Fuß kontrolliert auf den Boden.



Tipp: Führen Sie die Bewegung langsam und ohne Schwung aus.

Den Fuß bewusst in den Boden drücken

Diese einfache Übung kann helfen, wenn Sie den operierten Fuß beim Sitzen oder Stehen nur vorsichtig aufsetzen.



- 1** 1. Setzen Sie sich auf einen festen Stuhl.



- 2** 2. Stellen Sie beide Füße ungefähr hüftbreit auf den Boden.



- 3** 3. Achten Sie darauf, dass Ferse, Fußballen und Zehen des operierten Fußes Kontakt haben.



- 4** 4. Drücken Sie den Fuß sanft in den Boden.



- 5** 5. Spannen Sie dabei den Oberschenkel und das Gesäß leicht an.



- 6** 6. Halten Sie den Druck drei Sekunden.



- 7** 7. Lösen Sie langsam wieder.



- 8** 8. Wiederholen Sie die Bewegung.



Tipp: Atmen Sie ruhig weiter und vermeiden Sie ruckartige Bewegungen.

Gewichtsverlagerung von einer Seite zur anderen

Diese Übung ist einer der wichtigsten Schritte auf dem Weg zu einem gleichmäßigeren Gang.



Vorbereitung

Verwenden Sie eine feste Küchenarbeitsplatte oder einen schweren Tisch. Ein rollender Bürostuhl hat in diesem Übungsprogramm Hausverbot.



- 1** 1. Stellen Sie sich aufrecht vor die Arbeitsplatte.



- 2** 2. Halten Sie sich mit beiden Händen fest.



- 3** 3. Stellen Sie die Füße ungefähr hüftbreit auf.



- 4** 4. Beide Fußspitzen zeigen nach vorne.



- 5** 5. Verteilen Sie Ihr Gewicht zunächst möglichst gleichmäßig.



- 6** 6. Verlagern Sie Ihr Gewicht langsam zur nicht operierten Seite.



- 7** 7. Kehren Sie zur Mitte zurück.



- 8** 8. Verlagern Sie das Gewicht nun vorsichtig in Richtung des operierten Beines.



- 9** 9. Beide Füße bleiben vollständig auf dem Boden.



- 10** 10. Halten Sie die Position für zwei ruhige Atemzüge.



- 11** 11. Bewegen Sie das Gewicht wieder zur Mitte.



Tipp: Verlagern Sie das Gewicht langsam und ohne ruckartige Bewegungen.

Gewichtsverlagerung nach vorne

Diese Übung bereitet den Fersenaufsatz und das Abrollen beim Gehen vor.



- 1** 1. Stellen Sie sich an eine stabile Arbeitsfläche.



- 2** 2. Setzen Sie das operierte Bein einen kleinen Schritt nach vorne.



- 3** 3. Beide Fußspitzen zeigen nach vorne.



- 4** 4. Verlagern Sie Ihr Gewicht langsam nach vorne.



- 5** 5. Belasten Sie zunächst die Ferse des operierten Fußes.



- 6** 6. Lassen Sie das Gewicht anschließend über die gesamte Fußsohle wandern.



- 7** 7. Das Knie darf sich leicht beugen.



- 8** 8. Verlagern Sie das Gewicht wieder nach hinten.



- 9** 9. Der vordere Fuß bleibt dabei am Boden.



Tipp: Führen Sie die Bewegung langsam und kontrolliert aus.

Aufstehen

Das Aufstehen ist eine der nützlichsten Kraftübungen überhaupt. Sie trainieren damit Beine, Gesäß, Gleichgewicht und eine Bewegung, die Sie im Alltag ständig benötigen.



Vorbereitung

Wählen Sie einen festen, ausreichend hohen Stuhl mit Armlehnen. Der Stuhl darf nicht rollen oder wackeln.



1. Setzen Sie sich an die Vorderkante des Stuhls.



2. Stellen Sie beide Füße fest auf den Boden.



3. Das operierte Bein darf bei Bedarf zunächst etwas weiter vorne stehen.



4. Legen Sie beide Hände auf die Armlehnen.



5. Neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorne.



6. Drücken Sie beide Füße in den Boden.



7. Unterstützen Sie sich mit den Armen.



8. Stehen Sie langsam auf.



9. Richten Sie Becken und Oberkörper vollständig auf.



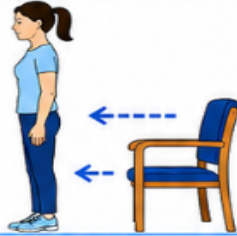
10. Bleiben Sie zwei Atemzüge ruhig stehen.



Tipp: Stehen Sie langsam und ohne Schwung auf.

Hinsetzen

Schritt für Schritt beim Hinsetzen



1

1. Gehen Sie rückwärts an den Stuhl heran.



2

2. Warten Sie, bis Sie den Stuhl an den Kniekehlen spüren.



3

3. Greifen Sie nach den Armlehnen.



4

4. Schieben Sie das Gesäß leicht nach hinten.



5

5. Beugen Sie Knie und Hüften langsam.



6

6. Senken Sie sich kontrolliert auf die Sitzfläche.



7

7. Vermeiden Sie, sich einfach fallen zu lassen.



Tipp:

Setzen Sie sich langsam und kontrolliert hin.

Fersenheben

Diese Übung kräftigt die Waden und verbessert später das Abrollen des Fußes.



- 1** 1. Stellen Sie sich aufrecht vor eine Arbeitsplatte.



- 2** 2. Halten Sie sich mit beiden Händen fest.



- 3** 3. Stellen Sie die Füße hüftbreit auf.



- 4** 4. Verlagern Sie das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße.



- 5** 5. Heben Sie beide Fersen langsam vom Boden ab.



- 6** 6. Stellen Sie sich auf die Fußballen.



1–2 Sek.



- 7** 7. Halten Sie die Position ein bis zwei Sekunden.



- 8** 8. Senken Sie die Fersen langsam wieder ab.



- 9** 9. Stellen Sie sie nicht einfach auf den Boden zurück, sondern bremsen Sie die Bewegung.



Tipp: Führen Sie die Bewegung langsam und kontrolliert aus.

Kleine Kniebeuge

Die kleine Kniebeuge kräftigt Oberschenkel und Gesäß und erleichtert später das Aufstehen, Bücken und Treppensteigen.



1

Stellen Sie sich hüftbreit vor eine stabile Arbeitsfläche.



2

Halten Sie sich mit beiden Händen fest.



3

Verlagern Sie das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße.



4

Schieben Sie das Gesäß leicht nach hinten.



5

Beugen Sie beide Knie ein kleines Stück.



6

Stellen Sie sich vor, Sie wollten sich auf einen hohen Hocker setzen.



7

Die Knie bleiben über den Füßen.



8

Halten Sie die Position einen Moment.



9

Drücken Sie beide Füße in den Boden.



10

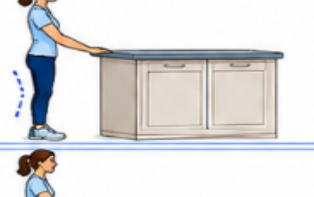
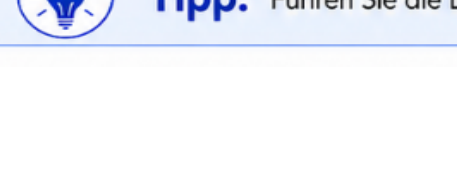
Richten Sie sich langsam wieder auf.



Tipp: Bewegen Sie sich langsam und bleiben Sie in einem kleinen, kontrollierten Bewegungsumfang.

Das Bein nach hinten führen

Diese Übung kräftigt den großen Gesäßmuskel.

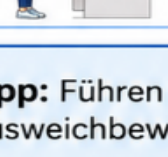
	1 Stellen Sie sich aufrecht an eine Arbeitsplatte.
	2 Halten Sie sich mit beiden Händen fest.
	3 Verlagern Sie das Gewicht auf das Standbein.
	4 Das Knie des Standbeines bleibt leicht locker.
	5 Führen Sie das andere Bein langsam nach hinten.
	6 Das Knie bleibt möglichst gestreckt.
	7 Der Oberkörper bewegt sich nicht nach vorne.
	8 Vermeiden Sie ein Hohlkreuz.
	9 Halten Sie die Position ein bis zwei Sekunden.
	10 Führen Sie den Fuß langsam zurück.



Tipp: Führen Sie die Bewegung langsam und ohne Schwung aus.

Das Bein zur Seite führen

Diese Übung kräftigt die seitliche Gesäßmuskulatur. Sie hilft dabei, das Becken beim Gehen stabil zu halten.

1		1. Stellen Sie sich aufrecht vor eine Arbeitsplatte.
2		2. Halten Sie sich sicher fest.
3		3. Beide Fußspitzen zeigen nach vorne.
4		4. Verlagern Sie das Gewicht auf das Standbein.
5		5. Heben Sie das andere Bein langsam zur Seite.
6		6. Fußspitze und Kniescheibe zeigen weiterhin nach vorne.
7		7. Bewegen Sie das Bein nur so weit, wie der Oberkörper ruhig bleibt.
8		8. Halten Sie die Position einen kurzen Moment.
9		9. Führen Sie das Bein langsam zurück.
10		10. Stellen Sie den Fuß kontrolliert auf.



Tipp: Führen Sie die Bewegung langsam und ohne Ausweichbewegungen im Oberkörper aus.

Marschieren am Platz

Diese Übung trainiert den Wechsel zwischen Belastung und Entlastung, ähnlich wie beim Gehen.

1		1. Stellen Sie sich an eine feste Arbeitsfläche.
2		2. Halten Sie sich mit beiden Händen fest.
3		3. Verlagern Sie das Gewicht langsam auf ein Bein.
4		4. Heben Sie den anderen Fuß wenige Zentimeter vom Boden.
5		5. Setzen Sie ihn kontrolliert wieder ab.
6		6. Verlagern Sie das Gewicht auf die andere Seite.
7		7. Heben Sie nun den anderen Fuß an.
8		8. Wechseln Sie langsam weiter.
9		9. Bleiben Sie mit dem Oberkörper aufrecht.
10		10. Atmen Sie ruhig.



Tipp: Führen Sie die Bewegung langsam und gleichmäßig aus.

Seitwärtsschritte an der Küchenzeile

Seitwärtsschritte trainieren die seitliche Hüftmuskulatur und helfen bei Bewegungen in Küche, Bad oder engen Räumen.

1



1. Stellen Sie sich seitlich an eine lange Arbeitsfläche.

2



2. Halten Sie sich mit beiden Händen oder einer Hand fest.

3



3. Beide Knie und Fußspitzen zeigen nach vorne.

4



4. Machen Sie mit dem äußeren Fuß einen kleinen Schritt zur Seite.

5



5. Verlagern Sie Ihr Gewicht auf diesen Fuß.

6



6. Ziehen Sie den anderen Fuß langsam nach.

7



7. Die Füße werden nicht überkreuzt.

8



8. Machen Sie drei bis fünf Schritte.

9



9. Wechseln Sie anschließend die Richtung.

10



10. Gehen Sie langsam zum Ausgangspunkt zurück.



Tipp: Machen Sie kleine, kontrollierte Schritte und halten Sie den Oberkörper ruhig.

Die Brücke

Die Brücke kräftigt Gesäß, hintere Oberschenkel und Rumpf. Führen Sie sie nur durch, wenn das Liegen auf dem Rücken und das Aufstellen der Beine problemlos möglich und die Übung freigegeben ist.



1

Legen Sie sich auf den Rücken.



2

Stellen Sie beide Füße etwa hüftbreit auf.



3

Die Knie sind gebeugt.



4

Legen Sie die Arme neben dem Körper ab.



5

Spannen Sie Bauch und Gesäß leicht an.



6

Drücken Sie beide Fersen in die Unterlage.



7

Heben Sie das Becken langsam einige Zentimeter an.



8

Halten Sie das Becken möglichst waagrecht.



9

Bleiben Sie ein bis zwei Sekunden oben.



10

Senken Sie das Becken langsam wieder ab.



11

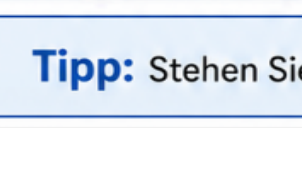
Legen Sie es vollständig ab und entspannen Sie kurz.



Tipp: Heben und senken Sie das Becken langsam und ohne Schwung.

Stand mit engeren Füßen

Schritt für Schritt

1		1. Stellen Sie sich an eine Arbeitsplatte.
2		2. Halten Sie sich zunächst mit beiden Händen fest.
3		3. Stellen Sie die Füße etwas näher zusammen.
4		4. Verteilen Sie das Gewicht gleichmäßig.
5		5. Richten Sie den Blick nach vorne.
6		6. Lösen Sie eine Hand für einige Sekunden.
7		7. Greifen Sie wieder zu.
8		8. Wechseln Sie die Hand.
9		9. Wenn Sie sicher stehen, können Sie beide Hände nur locker auflegen.
10		10. Halten Sie die Position zehn bis zwanzig Sekunden.



Tipp: Stehen Sie aufrecht und atmen Sie ruhig weiter.

Tandemstand

Beim Tandemstand steht ein Fuß etwas vor dem anderen. Dadurch wird die Standfläche schmaler und das Gleichgewicht stärker gefordert.

1



1. Stellen Sie sich seitlich neben eine Arbeitsfläche.

2



2. Halten Sie sich mit einer Hand fest.

3



3. Setzen Sie einen Fuß einen kleinen Schritt vor den anderen.

4



4. Lassen Sie zunächst seitlich etwas Abstand zwischen den Füßen.

5



5. Verteilen Sie das Gewicht auf beide Beine.

6



6. Richten Sie den Blick nach vorne.

7



7. Halten Sie die Position zehn Sekunden.

8



8. Stellen Sie die Füße wieder nebeneinander.

9



9. Wechseln Sie die Fußstellung.

10



10. Wiederholen Sie die Übung.



Tipp: Stehen Sie aufrecht und atmen Sie ruhig weiter.

Einbeinstand mit sicherem Halt

Diese Übung ist nur geeignet, wenn Sie das operierte Bein voll belasten dürfen und bereits sicher stehen.

1		1. Stellen Sie sich direkt vor eine Arbeitsplatte.
2		2. Halten Sie sich mit beiden Händen fest.
3		3. Verlagern Sie das Gewicht langsam auf das operierte Bein.
4		4. Spannen Sie Gesäß und Oberschenkel leicht an.
5		5. Heben Sie den anderen Fuß nur wenige Zentimeter vom Boden.
6		6. Halten Sie die Position drei Sekunden.
7		7. Setzen Sie den Fuß wieder ab.
8		8. Verlagern Sie das Gewicht zurück zur Mitte.
9		9. Machen Sie eine kurze Pause.
10		10. Wiederholen Sie die Übung.



Tipp: Heben Sie den Fuß nur so weit an, dass Sie ruhig und sicher stehen bleiben.

Eine Stufe antippen

Schritt für Schritt

1		1. Stellen Sie sich vor eine niedrige Stufe.
2		2. Halten Sie sich an einem Geländer oder einer stabilen Arbeitsfläche fest.
3		3. Verlagern Sie das Gewicht auf das Standbein.
4		4. Heben Sie den anderen Fuß langsam an.
5		5. Tippen Sie mit der gesamten Fußsohle oder dem Vorfuß auf die Stufe.
6		6. Vermeiden Sie, das Gewicht vollständig nach oben zu verlagern.
7		7. Heben Sie den Fuß wieder ab.
8		8. Stellen Sie ihn kontrolliert auf den Boden.
9		9. Wiederholen Sie die Bewegung.
10		10. Wechseln Sie später die Seite, sofern dies erlaubt ist.



Tipp: Die Bewegung bleibt klein und kontrolliert.
Halten Sie den Oberkörper ruhig.

Auf eine niedrige Stufe steigen

Schritt für Schritt

1



1. Stellen Sie sich vor eine niedrige Stufe.

2



2. Halten Sie sich sicher am Geländer fest.

3



3. Setzen Sie einen Fuß vollständig auf die Stufe.

4



4. Achten Sie darauf, dass Knie und Fuß nach vorne zeigen.

5



5. Verlagern Sie das Gewicht langsam auf den erhöhten Fuß.

6



6. Drücken Sie sich über dieses Bein nach oben.

7



7. Stellen Sie den zweiten Fuß auf die Stufe.

8



8. Bleiben Sie kurz aufrecht stehen.

9



9. Steigen Sie langsam wieder herunter.

10



10. Beginnen Sie mit der Seite, die Ihnen Ihre Physiotherapie empfohlen hat.



Tipp: Halten Sie sich sicher fest und führen Sie die Bewegung langsam und kontrolliert aus.

Ferse zuerst aufsetzen

Schritt für Schritt

1



1. „Wählen Sie einen geraden, freien Weg in Ihrer Wohnung.“

2



2. „Stellen Sie sich aufrecht hin.“

3



3. „Verwenden Sie Ihre Gehstützen, falls Sie sie noch benötigen.“

4



4. „Setzen Sie beim Schritt zuerst die Ferse des operierten Beines auf.“

5



5. „Lassen Sie anschließend die gesamte Fußsohle folgen.“

6



6. „Rollen Sie langsam über den Vorfuß ab.“

7



7. „Führen Sie das andere Bein nach vorne.“

8



8. „Machen Sie kleine, möglichst gleichmäßige Schritte.“

9



9. „Halten Sie den Oberkörper aufrecht.“

10



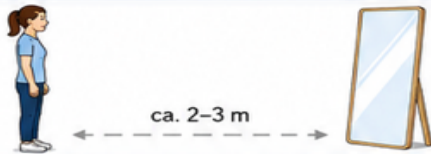
10. „Beenden Sie die Übung, bevor Sie deutlich müde werden.“



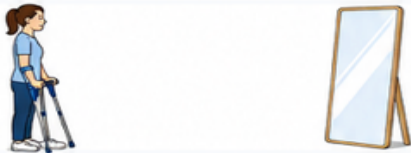
Tipp: Gehen Sie ruhig, kontrolliert und ohne Eile.

Gehen vor einem Spiegel

Ein Spiegel hilft Ihnen zu erkennen, ob Sie das Becken oder den Oberkörper stark zur Seite bewegen.



- 1** Stellen Sie sich einige Meter vor einen großen Spiegel.



- 2** Verwenden Sie bei Bedarf Ihre Gehstützen.



- 3** Gehen Sie langsam auf den Spiegel zu.



- 4** Beobachten Sie, ob beide Füße nach vorne zeigen.



- 5** Achten Sie auf ungefähr gleich lange Schritte.



- 6** Prüfen Sie, ob Sie beim Auftreten stark zur Seite kippen.



- 7** Wählen Sie nur einen Punkt aus, den Sie verbessern möchten.



- 8** Gehen Sie erneut einige Schritte.



- 9** Kehren Sie langsam zum Ausgangspunkt zurück.



- 10** Machen Sie anschließend eine Pause.



Tipp: Konzentrieren Sie sich pro Durchgang nur auf ein Merkmal, zum Beispiel Schrittlänge oder Beckenstabilität.

Gehen in kurzen Intervallen

Schritt für Schritt

1		Wählen Sie eine Strecke, die Sie sicher bewältigen können.
2	 3–5 Min.	Gehen Sie zunächst drei bis fünf Minuten.
3		Achten Sie auf einen gleichmäßigen Schritt.
4		Setzen Sie sich anschließend hin oder ruhen Sie im Stehen aus.
5		Prüfen Sie, wie sich Hüfte und Bein anfühlen.
6		Gehen Sie später am Tag eine weitere kurze Runde.
7		Verlängern Sie die Zeit erst, wenn Sie bis zum Ende sauber gehen.
8	 +1–2 Min.	Erhöhen Sie die Gehzeit zunächst um ein oder zwei Minuten.
9		Steigern Sie nicht gleichzeitig Tempo und Strecke.
10		Beobachten Sie die Reaktion am Abend und am nächsten Morgen.



Tipp: Steigern Sie langsam. Wichtig ist ein ruhiges, sauberes Gangbild – nicht möglichst viel auf einmal.

Ergometer oder Heimtrainer

Vorbereitung

Stellen Sie den Heimtrainer stabil auf. Steigen Sie in der Nähe einer Wand oder mit Unterstützung auf, wenn Sie noch unsicher sind.



- 1** Stellen Sie den Sattel zunächst eher hoch ein.



- 2** Setzen Sie sich aufrecht auf das Gerät.



- 3** Stellen Sie beide Füße sicher auf die Pedale.



- 4** Drehen Sie die Pedale zunächst langsam rückwärts.



- 5** Prüfen Sie, ob Sie eine vollständige Runde schaffen.



- 6** Gelingt dies angenehm, treten Sie langsam vorwärts.



- 7** Verwenden Sie zunächst keinen oder nur einen sehr geringen Widerstand.



- 8** Treten Sie ruhig und gleichmäßig.



- 9** Beginnen Sie mit etwa fünf Minuten.



- 10** Steigen Sie vorsichtig wieder ab.



Tipp: Die Bewegung soll ruhig, rund und ohne Kraftanstrengung beginnen.

Seitwärtsschritte mit Band

1



1. Legen Sie das Band oberhalb der Knie oder um die Unterschenkel, entsprechend Ihrer Anleitung.

2



2. Stellen Sie sich an eine Arbeitsfläche.

3



3. Beugen Sie die Knie leicht.

4



4. Halten Sie die Füße parallel.

5



5. Machen Sie einen kleinen Schritt zur Seite.

6



6. Halten Sie die Spannung im Band.

7



7. Ziehen Sie den anderen Fuß kontrolliert nach.

8



8. Lassen Sie das Band nicht vollständig locker werden.

9



9. Gehen Sie drei Schritte in eine Richtung.

10



10. Kehren Sie anschließend zurück.



Tipp: Bleiben Sie aufrecht und machen Sie kleine, kontrollierte Schritte.

Bein nach hinten mit Band

1		1. Befestigen Sie das Band an einer stabilen Stelle.
2		2. Legen Sie die Schlaufe um den Fuß oder Knöchel.
3		3. Halten Sie sich an einer Arbeitsfläche fest.
4		4. Stellen Sie sich aufrecht hin.
5		5. Führen Sie das Bein langsam nach hinten.
6		6. Vermeiden Sie ein Hohlkreuz.
7		7. Halten Sie die Position kurz.
8		8. Führen Sie den Fuß langsam zurück.
9		9. Lassen Sie das Band nicht zurückschnellen.
10		10. Wiederholen Sie die Bewegung.



Tipp: Bleiben Sie aufrecht und führen Sie die Bewegung langsam und kontrolliert aus.