

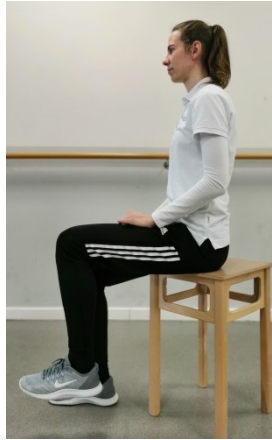
Übungsprogramm Hüfte/Knie

1. Wadentraining



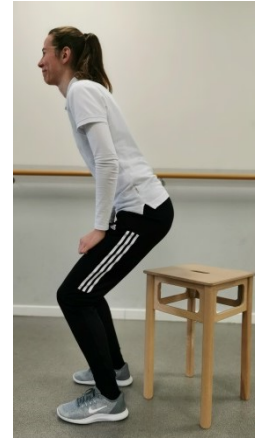
gleichzeitig oder
abwechselnd

2. Marsch auf der Stelle



Variante:
ohne Bodenkontakt

3. Aufstehen/Hinsetzen



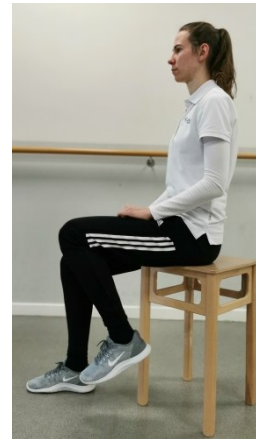
4. Knie beugen/ strecken



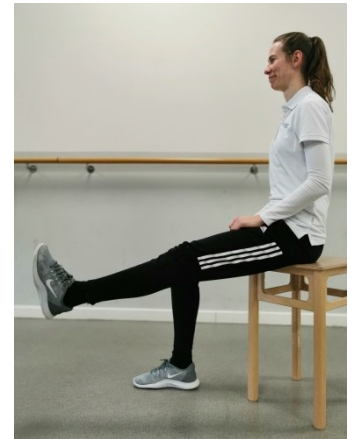
evtl. mit Tuch als Bodenwischer



5. Bein anheben



Fuß heben und
Bein beugen/strecken

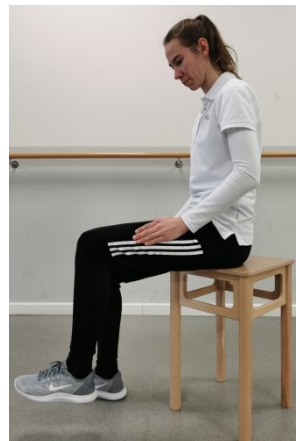


Fuß heben, Bein strecken
und oben halten

6. Druckübungen

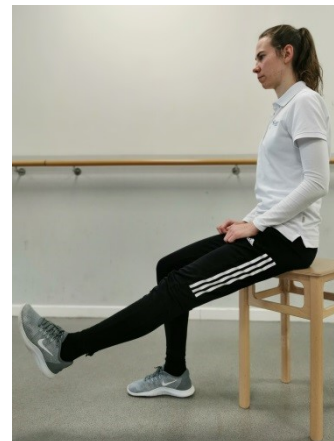


auf dem
Oberschenkel



seitlich vom
Oberschenkel

7. gestrecktes Bein



heben & senken



anheben und seitlich
abspreizen