

Übung der Woche (17):
Beweglichkeit Sprunggelenk



Im Stehen; Ferse und Fußspitze im Wechsel anheben.

Hinweis: Bei Gleichgewichtsproblemen sich an einer Wand oder einem Stuhl abstützen.

10–15 × wiederholen

Übung kann auch als Venenpumpe häufiger am Tag eingesetzt werden.



Dieter Beh
Leitung Gesamttherapie

Bolsternang
88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 75-368
Fax 07562 75-400

d.beh@rehaklinik-ueberruh.de
www.rehaklinik-ueberruh.de

Übung der Woche (18):
Beweglichkeit Knie (1)



Im Stehen; Fuß greifen, Ferse zum Gesäß ziehen, dabei die Oberschenkel zusammen halten.

Hinweise:

- _ Bei Gleichgewichtsproblemen sich an einer Wand oder einem Stuhl abstützen.
 - _ Bei Kniebeschwerden ein Handtuch nehmen, die Ferse nur soweit ziehen, wie es angenehm ist
- 2 x pro Seite 20–30 Sekunden halten



Dieter Beh
Leitung Gesamttherapie

Bolsternang
88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 75-368
Fax 07562 75-400

d.beh@rehaklinik-ueberruh.de
www.rehaklinik-ueberruh.de

Übung der Woche (19):
Beweglichkeit Knie (2)



Im Stehen; Fuß leicht noch vorne stellen, Fußspitze hochziehen, mit aufrechtem Oberkörper nach vorne neigen.

Hinweis: „Der Bauchnabel möchte zur Fußspitze schauen“

2 x pro Seite 20–30 Sekunden halten



Dieter Beh
Leitung Gesamttherapie

Bolsternang
88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 75-368
Fax 07562 75-400

d.beh@rehaklinik-ueberruh.de
www.rehaklinik-ueberruh.de

Übung der Woche (20):
Beweglichkeit Hüfte / Knie



Im Stehen; breiter Stand, das Gewicht
auf eine Seite verlagern.

Hinweis: Knie zeigen nach außen
2 × pro Seite 20–30 Sekunden halten



Dieter Beh
Leitung Gesamttherapie

Bolsternang
88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 75-368
Fax 07562 75-400

d.beh@rehaklinik-ueberruh.de
www.rehaklinik-ueberruh.de

Übung der Woche (21):
Beweglichkeit Hüfte (1)



Im Stehen; weite Schrittstellung, beide Hände am Beckenkamm und das Gewicht nach vorne verlagern.

Hinweise:

- _ Oberkörper aufrecht halten
- _ Hinteres Bein versuchen zu strecken
- _ Beide Füße zeigen in die gleiche Richtung

2 x pro Seite 20–30 Sekunden halten

Dieter Beh

Leitung Gesamttherapie

Bolsternang
88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 75-368
Fax 07562 75-400

d.beh@rehaklinik-ueberruh.de
www.rehaklinik-ueberruh.de

Übung der Woche (22):
Beweglichkeit Hüfte (2)



Im Liegen; beide Beine aufstellen, ein Bein mit dem Knöchel auf den Oberschenkel legen.

Hinweise:

- _ Ggf. ein Kissen unter den Kopf legen
- _ Belastungssteigerung, indem das andere Bein mit den Händen oder einem Handtuch zum Oberkörper gezogen wird

2 x pro Seite 20–30 Sekunden halten



Dieter Beh
Leitung Gesamttherapie

Bolsternang
88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 75-368
Fax 07562 75-400

d.beh@rehaklinik-ueberruh.de
www.rehaklinik-ueberruh.de

Übung der Woche (23):
Stabilität und Gleichgewicht



Im Stehen; kleine Schrittstellung, den vorderen Fuß 10–15 cm vom Boden anheben.

Hinweise:

- _ Bei Gleichgewichtsproblemen sich an einer Wand oder einem Stuhl abstützen und kurzzeitig immer wieder den Kontakt lösen
 - _ Belastungssteigerung, indem der Kopf langsam gedreht wird
- 3 × pro Seite 20 Sekunden halten



Dieter Beh
Leitung Gesamttherapie

Bolsternang
88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 75-368
Fax 07562 75-400

d.beh@rehaklinik-ueberruh.de
www.rehaklinik-ueberruh.de

Übung der Woche (24):
Kräftigung Hüfte (1)



Im Liegen; beide Beine aufstellen,
Bauchnabel sanft nach innen ziehen,
das Becken anheben bis Oberschenkel
und Oberkörper eine Linie bilden.

Hinweise:

- _ Auf die Hüftstreckung achten
- _ Belastungssteigerung, indem ein Bein vom Boden gelöst wird. Becken darf nicht zur Seite abkippen

3 × 20 Sekunden halten *oder*

3 × 15–20 Wiederholungen



Dieter Beh

Leitung Gesamttherapie

Bolsternang

88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 75-368

Fax 07562 75-400

d.beh@rehaklinik-ueberruh.de

www.rehaklinik-ueberruh.de

Übung der Woche (25):
Kräftigung Hüfte (2)



In Seitenlage; beide Beine angewinkelt
und den oberen Arm nach vorne ziehen.
Das obere Knie Richtung Decke bewegen.
Hinweise: Füße zusammen lassen
3 × 15–20 Wiederholungen



Dieter Beh
Leitung Gesamttherapie

Bolsternang
88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 75-368
Fax 07562 75-400

d.beh@rehaklinik-ueberruh.de
www.rehaklinik-ueberruh.de

Übung der Woche (26):
Kräftigung Oberschenkel



Im Sitzen; Füße nah am Stuhl, Arme über Schulterhöhe, aufstehen und hinsetzen.

Hinweise:

- _ Füße stehen hüftbreit und leicht schräg
 - _ Beide Knie zeigen immer nach außen
- 3 × 15–20 Wiederholungen



Dieter Beh
Leitung Gesamttherapie

Bolsternang
88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 75-368
Fax 07562 75-400

d.beh@rehaklinik-ueberruh.de
www.rehaklinik-ueberruh.de