

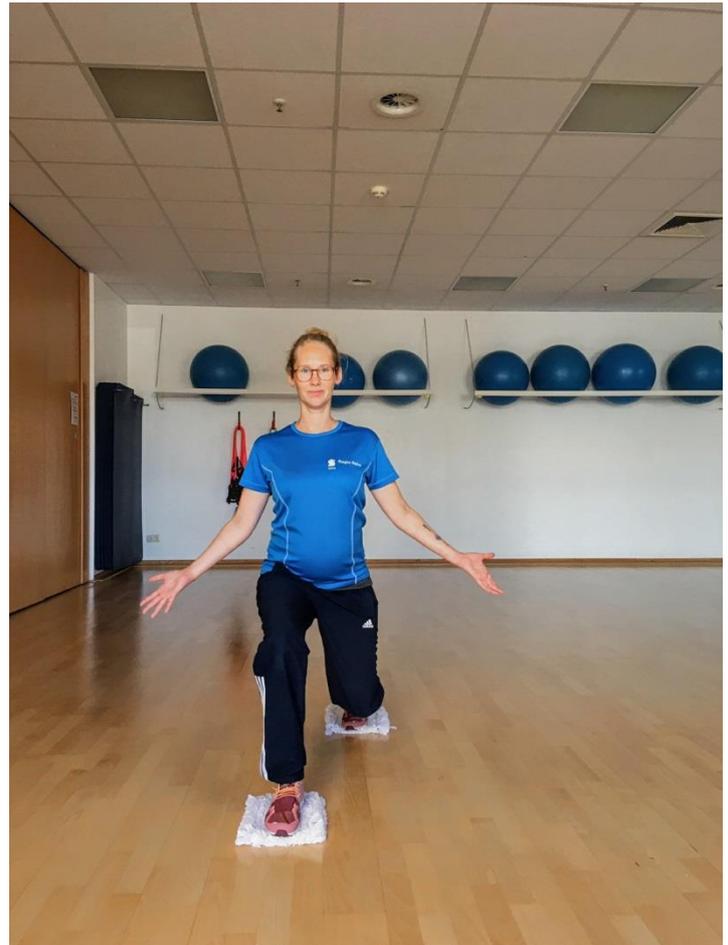
# Heimprogramm

## Woche 9 – Handtuch / Lappen

Einfache Haushaltsgegenstände als Trainingshilfe nehmen. Diese Woche im Fokus das Handtuch oder ähnliches (Wischlappen, Kissen...) Von Fußspitze bis Kopf sollte der ganze Körper arbeiten!

**Programm-Ziel: Dauer je Übung 3 Sätze / 15-20 Wiederholungen**

### 1) Rückläufiger Ausfallschritt



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Hüftbreiter, aufrechter Stand.</p> <p>Das Tuch / der Lappen wird über den Boden nach hinten geführt und wieder nach vorne gezogen.</p> <p>Die Gewichtslast sollte größtenteils auf dem vorderen Standbein sein (Hüfte &amp; Ferse)</p>	<p>Langsame bis moderate Geschwindigkeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bei Schmerzen nur eine kleine Bewegung nach hinten</li> <li>- Tiefe Bauchspannung beibehalten</li> </ul>

## 2) Seitlicher Ausfallschritt



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Ausgangsposition wie bei Übung 1)</p> <p>Ein Bein wird nach außen geschoben und wieder zur Mitte zurückgeführt.</p>	<p>Langsame bis moderate Geschwindigkeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Der Oberkörper bleibt relativ stabil in seiner Achse</li> <li>- Bei Schmerzen nicht zu weit nach außen herauschieben</li> <li>- Tiefe Bauchspannung beibehalten</li> </ul>

### 3) Frontalzug aus dem 4-Füßler



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Ausgangsposition ist der 4-Füßlerstand.</p> <p>Die Wirbelsäule bleibt neutral. Die Arme werden nach vorne geführt und wieder in die Ausgangsposition zurückgezogen.</p>	<p>Langsame bis moderate Geschwindigkeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entfernung langsam steigern bis max. erreicht werden kann.</li> <li>- Schultern aktiv runterziehen und dort halten</li> </ul>

#### 4) Liegestütz (eng zu breit)



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Hände befinden sich unterhalb der Schulter. Knie oder Füße können aufgesetzt sein.</p> <p>Hände samt Gerät nach außen führen und wieder zur Mitte zurückziehen.</p>	<p>Langsame bis moderate Geschwindigkeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bauchspannung beibehalten</li> <li>- Gesäße und Beine auf Grundspannung</li> <li>- Ellenbogen ca. 45° abwärts aufstellen</li> </ul>

## 5) Beckenheben + Beinstreckung



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Die Kleine Brücke als Ausgangsposition einnehmen.</p> <p>Jeweils einen Fuß im Wechsel vom Körper weg strecken &amp; erneut anziehen.</p>	<p>Langsame Geschwindigkeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Becken stabil in Verlängerung zum Oberkörper halten</li> <li>- Becken schiefstellung verhindern</li> <li>- Tiefe Bauchspannung halten</li> </ul>

## 5) Hüftbeuger mit Adduktionsdruck



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Aus der Seitlage heraus wird das obere Bein auf das Trainingsgerät gelegt und mit leichtem Druck in den Boden gepresst.</p> <p>Anschließend das Bein in gestreckter Position bis auf 90° anwinkeln.</p>	<p>Langsame Geschwindigkeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Druck in den Boden kontinuierlich beibehalten</li> <li>- Oberkörper stabil halten</li> </ul>

## 5) Seitstütz mit Rotationsdrill



Durchführung	Bewegungsausführung	Anmerkungen
<p>Grundlegende Liegestützposition einnehmen.</p> <p>Ein Bein wird leicht nach innen gezogen und auf die Gegenseite gebracht.</p> <p>Anschließend eine Hand vom Boden lösen, wenn möglich und für einen kurzen Moment halten</p>	<p>Langsam und Haltearbeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bauchspannung beibehalten</li> <li>- Hände unterhalb der Schulter</li> <li>- Volle Körperspannung</li> </ul>