















AUSGANGSSTELLUNG	ENDSTELLUNG	ÜBUNGSBESCHREIBUNG
		<p><b>ASTE:</b> Einbeinstand auf instabiler Unterlage (Airexpad, Handtuch, Matte, ...)</p> <p><b>ESTE:</b> Oberkörpervorneigung, leichte Kniebeuge im Standbein</p> <p><b>Varianten:</b> Beidbeinig oder mit Gewichten</p> <p><b>Beachten:</b> Knie des Standbeins mittig halten</p>
		<p><b>ASTE:</b> Bauchlage, Arme und Beine gestreckt</p> <p><b>ESTE:</b> Jeweils abwechselnd ein Arm und ein Bein diagonal abgehoben</p> <p><b>Varianten:</b> Beide Arme &amp; Beine gleichzeitig</p> <p><b>Beachten:</b> Langsame, kleine, kontrollierte Bewegung ohne Schwung</p>
		<p><b>ASTE:</b> Rückenlage; Beine angewinkelt</p> <p><b>ESTE:</b> Oberkörper ca. 45° vom Boden</p> <p><b>Varianten:</b> Mit li. Ellbogen zum re. Knie und umgekehrt für schräge Bauchmuskeln</p> <p><b>Beachten:</b> Spannung immer halten</p>
		<p><b>ASTE:</b> Stütz auf Unterarme und Zehen</p> <p><b>ESTE:</b> Jeweils abwechselnd ein Arm und ein Bein diagonal abgehoben</p> <p><b>Varianten:</b> Nur ein Bein, später nur einen Arm abheben; dann erst beides</p> <p><b>Beachten:</b> Nicht durchhängen im Rücken</p>
		<p><b>ASTE:</b> Rückenlage, Gesäß abgehoben</p> <p><b>ESTE:</b> Ein Bein abgehoben, 90° in Knie und Hüfte abgewinkelt</p> <p><b>Varianten:</b> Nur Ausgangsstellung halten</p> <p><b>Beachten:</b> Schultern, Becken, Knie bilden eine Linie</p>
		<p><b>ASTE:</b> Seitenlage, auf Unterarm gestützt</p> <p><b>ESTE:</b> Becken von Unterlage abgehoben</p> <p><b>Varianten:</b> Nur Endstellung halten oder oberes Bein zusätzlich abspreizen</p> <p><b>Beachten:</b> Schulter, Hüfte, Sprunggelenk bilden einen Linie</p>
		<p><b>ASTE:</b> Liegestützposition, Hände unter Schultern, Rücken gerade</p> <p><b>ESTE:</b> Ellbogen gebeugt, Kopf nahe dem Boden</p> <p><b>Varianten:</b> Hände z.B. auf Pezziball gestützt</p> <p><b>Beachten:</b> Nicht durchhängen im Rücken</p>

Sie sollten die beschriebenen Übungen mindestens drei Mal wöchentlich durchführen. Versuchen Sie dabei so viele Wiederholungen wie möglich je Übung zu absolvieren und wiederholen Sie jede Übung zwei bis drei Mal. **Tipp:** Notieren Sie sich die jeweils erreichte Anzahl an Wiederholungen; so können Sie Ihre Fortschritte beobachten. **Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!**

**Ernährungstipps und weitere Übungen finden Sie im Buch „Arthrose und Gelenkschmerzen überwinden“.**

©by Reha Zentrum BRÜDERLIN; Die Ausführung sämtlicher beschriebenen Übungen erfolgt auf eigene Gefahr. Wir übernehmen keinerlei Haftung für die Richtigkeit und die damit verbundenen potentiellen Gefahren. Bitte kontaktieren Sie Ihren Arzt oder Physiotherapeuten bevor Sie die Übungen ausführen um abzuklären, ob diese für Sie geeignet sind! Bei Schmerzen brechen Sie bitte die Übungen sofort ab und holen sich ärztlichen Rat ein.