

Beinübung 1: 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.



bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.

Beinübung 2: 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 × pro Seite 20–30 Sekunden halten



bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.

Beinübung 3: 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 × pro Seite 20–30 Sekunden halten



bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.

Beinübung 4: **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



bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.

Beinübung 5: 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

bewegt.li – das Bewegungs-
und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf
www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von
Herrn Dieter Beh aus der
Rehaklinik Überruh in Isny im
Allgäu zur Verfügung gestellt.

Beinübung 6: 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 × pro Seite 20–30 Sekunden halten



bewegt.li – das Bewegungs-
und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf
www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von
Herrn Dieter Beh aus der
Rehaklinik Überruh in Isny im
Allgäu zur Verfügung gestellt.

Beinübung 7: 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



bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.

Beinübung 8: 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**



bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.

Beinübung 9: 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



bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.

Beinübung 10: 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



bewegt.li – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf www.bewegt.li/uebungen.html

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.