

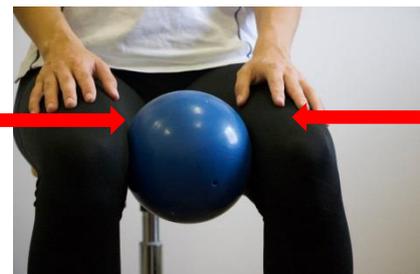
*Bevor Sie selbstständig mit den Übungen beginnen, führen Sie diese bitte mit Ihrer oder Ihrem zuständigen Therapeuten/-in durch. Setzen Sie sich aufrecht auf einen Hocker/Stuhl ohne Lehne. Die Füße sollten den Boden berühren. Jede dieser Übungen sollten Sie schmerzfrei durchführen können und normal weiter atmen können.*

*Trainingsintensität: 8-15 Wiederholungen pro Übung à 3 Serien. Zwischen den Serien immer eine kleine Pause von 15-30 Sekunden einbauen.*

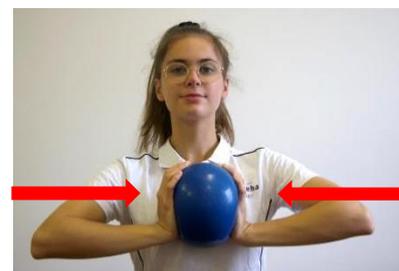


- 1) Ball unter einen Fuß legen. Mit Druck über die Fußsohle den Ball vor- und zurückrollen sowie von oben Druck geben, „langsam ein Fahrrad aufpumpen“. Dabei ein Gespür für die Druckbelastung im Fuß selbst bekommen.
- 2) Druck verteilen über die Fußsohle, so dass entweder die Fersen oder die Zehen angezogen werden können.

- 3) Ball oberhalb der Knie zwischen die Oberschenkel klemmen. Füße halten Bodenkontakt und stehen hüftbreit. Langsam Druck in den Ball geben und wieder lösen.



- 4) Ball vor dem Körper in beide Hände nehmen, „Gebetshaltung“ vor der Brust. Mit den Händen Druck in den Ball geben und wieder lösen. Dabei normal weiter atmen und die Schultern tief lassen.





- 5) Ball in die Hand nehmen und um den Kopf und Körper kreisen lassen. Auch die Richtung wechseln. Der Oberkörper bleibt dabei möglichst aufrecht.
- 6) Ball wie einen „Regenbogen“ von der linken Seite auf die rechte Seite über den Kopf geben. Arme sind dabei maximal ausgestreckt.
- 7) Ball in beide Hände nehmen. Mit dem Ball eine liegende und aufrechte 8 beschreiben. Dabei die Größe der 8 variieren. Klein anfangen und immer größer werden.



- 8) Ball auf einen Oberschenkel legen und die Handinnenfläche flach darauf legen. Fuß der gleichen Beinseite auf die Zehenspitze stellen. Langsam Druck aufbauen über den Arm und die Hand. Schulter tief, Bein hält gegen den Druck an und bleibt auf der Zehenspitze, alternativ Ferse langsam und kontrolliert heben und senken
- 9) Ball zwischen die Knöchel klemmen. Unterschenkel nach vorne ausstrecken, soweit wie es geht. Dabei werden der Bauch und der Hüftbeuger aktiviert. Der Oberkörper sollte dabei möglichst aufrecht bleiben. Aus dieser Position den Ball mit den Füßen heben und senken.