
Basisübungen bei Knieschmerzen

Das Problem:

- > Mangel an Bewegung
- > verspannte Muskulatur
- > zu wenig Muskelkraft



Das Übungsprogramm:

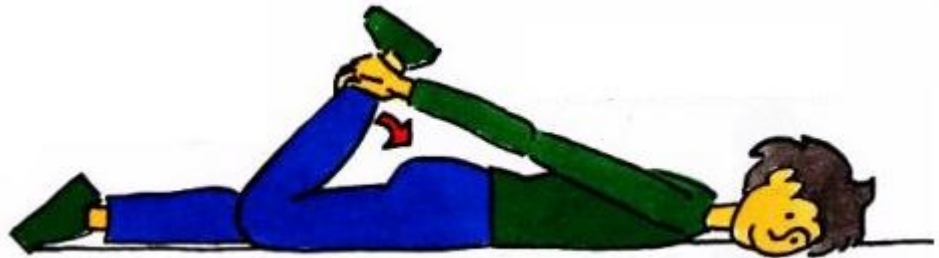
- > verhindert Bewegungseinschränkungen
- > entspannt die Muskulatur
- > kräftigt die Muskulatur

Tipps:

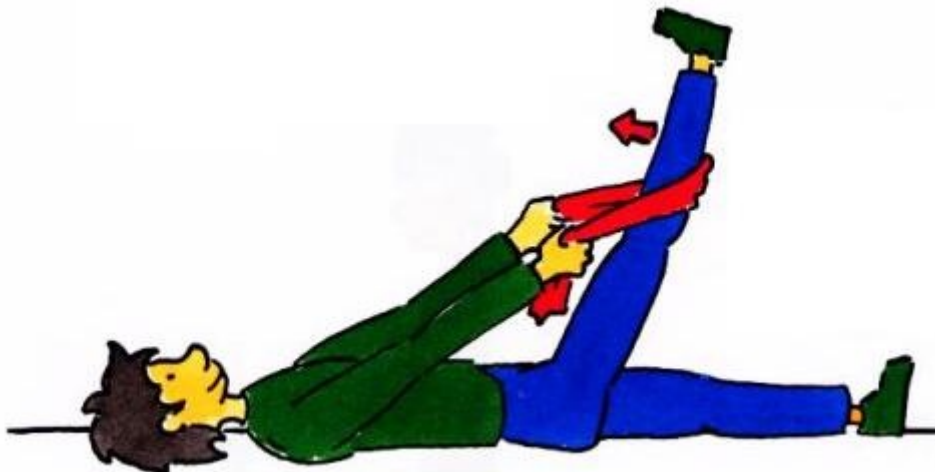
- > keine Kniebeugen machen
- > nicht schwer tragen
- > Vorsicht im Fitnesscenter, nicht viel Gewicht auflegen!
- > Viel Bewegung ohne Belastung

1. Dehnung

Aus der Bauchlage das
anbeugen, mit der rec
den rechten Fuß fasse
zum Gesäß ziehen.



2. Dehnung



Das andere Bein
bleibt gestreckt auf
dem Boden liegen.
7 Sekunden halten,
Bein wechseln.

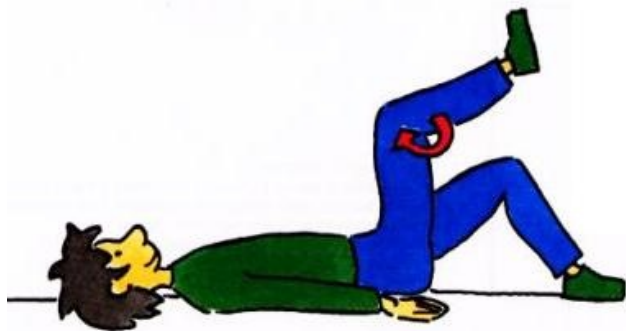
3. Kräftigung

Im Sitz, z. B. auf einem Stuhl: Das linke Bein nach
vorne strecken, Fußspitze ist hochgezogen, dann
das gestreckte Bein noch 5 cm höher heben. Der
Rücken bleibt gerade.
7 Sekunden halten, lösen, Bein wechseln.



4. Kräftigung

Aus der Bauchlage das rechte Bein gestreckt anheben, die rechte Hüfte bleibt liegen, Fußspitze heranziehen.
7 Sekunden halten, Bein wechseln.



5. Kräftigung

Aus der Rückenlage das linke Bein aufstellen und mit dem rechten Bein radfahren.
5x vorwärts, 5x rückwärts,
Bein wechseln

Jede Übung fünf Mal wiederholen.