

---

# Basisübungen bei Knieschmerzen

---

## **Das Problem:**

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



## **Das Übungsprogramm:**

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

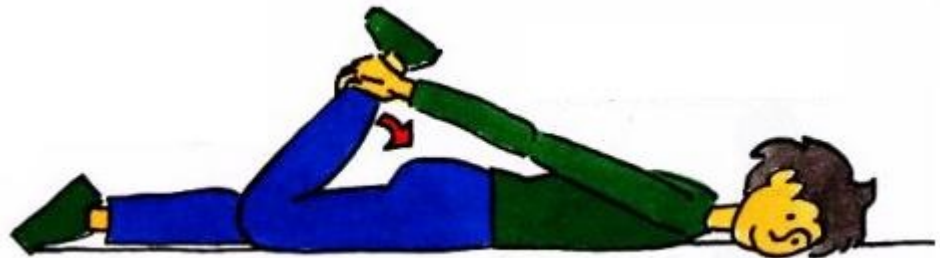
## **Tipps:**

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

---

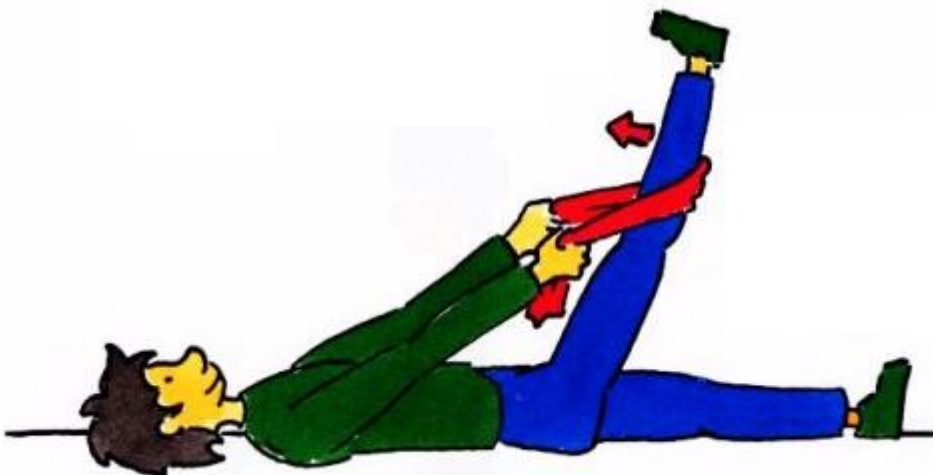
## **1. Dehnung**

Aus der Bauchlage das anbeugen, mit der rechten Fuß fasse 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**

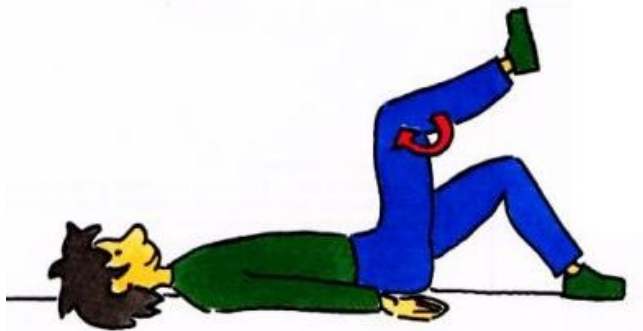
Im Sitz, z. B. auf einem Stuhl: Das linke Bein nach vorne strecken, Fußspitze ist hochgezogen, dann das gestreckte Bein noch 5 cm höher heben. Der Rücken bleibt gerade. 7 Sekunden halten, lösen, Bein wechseln.



---

## **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.