



KNIETRAINING

MOBILISATION

- A** Setzen Sie sich auf einen Tisch oder Ihr Bett und lassen Sie beide Beine pendeln.
- B** Legen Sie sich auf den Rücken und beugen und strecken Sie nacheinander beide Knie mehrmals. Die Fersen bleiben auf der Unterlage.
- C** Bleiben Sie auf dem Rücken liegen und ziehen Sie die Zehen hoch (Richtung Nase). Schieben Sie die Fersen beider Beine weit heraus. Drücken Sie die Kniekehlen in die Unterlage und spannen Sie das Gesäß an.

DEHNUNG IN RÜCKENLAGE

**Ca. 20 Sekunden halten,
2 – 3 Wiederholungen**

- D** Einen Oberschenkel evt. mit einem Handtuch von hinten umfassen, das andere Bein gestreckt auf der Unterlage lassen. Nun das Kniegelenk des Beines strecken, sodass ein Ziehen im hinteren angehobenen Oberschenkel entsteht.
- E** Maximal an die Bettkante rutschen, den Unterschenkel über die Bettkante hängen lassen, das andere Bein anstellen, der Oberschenkel des hängenden Beines bleibt liegen, Ferse Richtung Gesäß ziehen.

A



B



C



D



E



KRÄFTIGUNG

Beginnen Sie mit 10 Wiederholungen und steigern Sie die Wiederholungszahl individuell

A Rückenlage

Platzieren Sie eine Rolle oder ein Kissen unter der Kniekehle des betroffenen Beines.

Ziehen Sie die Fußspitze Richtung Nase und drücken Sie die Kniekehle in die Rolle.

Dann strecken Sie Ihr Knie so, dass die Ferse von der Unterlage abhebt. Halten Sie die Ferse einige Sekunden oben und wechseln Sie dann zum anderen Bein.

B Rückenlage

Stellen Sie beide Beine an.

Klemmen Sie sich eine Rolle / Kissen / Ball zwischen die Knie. Strecken Sie abwechselnd Ihre Unterschenkel in die Luft und ziehen Sie dabei die Zehenspitzen Richtung Nase.

C Stand vor einem Tisch.

Ihre Füße stehen hüftbreit auseinander und Ihre Knie zeigen nach vorn. Beugen Sie langsam Ihre Knie so, dass sich Ihr Gesäß nach hinten herauschiebt.

D Rückenlage

Stand vor einem Tisch.

Führen Sie die Fersen im Wechsel langsam in Richtung Ihres Gesäßes.



Täglicher
Spaziergang!

