

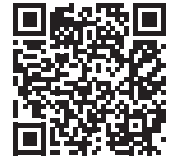
Gymnastikübungen für Ihr Knie

5 Übungen für Zuhause

Bitte führen Sie diese Übungen nur aus, wenn dabei keine Schmerzen auftreten.

Schauen Sie sich eine Videoanleitung zu den folgenden Übungen auf www.recosyn.de an.

Versuchen Sie, die Gymnastik in Ihren Alltag zu integrieren und üben Sie bitte täglich.



Notizen

01 DEHNUNG

Oberschenkel Rückseite und Wade

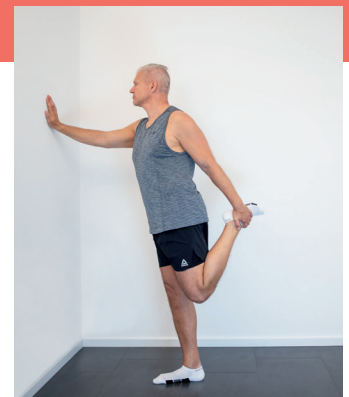
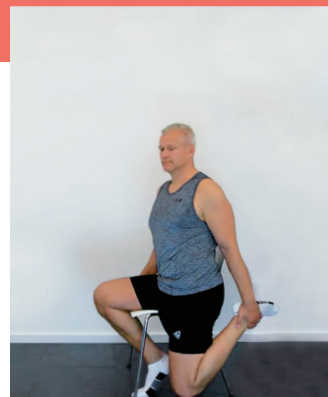
- **Ausgangsposition:** Ein leichter Ausfallschritt. Mit den Händen an der Wand abstützen. Das hintere Bein ist durchgestreckt, die Ferse berührt den Boden.
- Hüfte und Knie des vorderen Beines nach vorne schieben bis im hinteren Bein eine Dehnung in der Wade spürbar ist.
- Zur Verstärkung der Dehnung kann ein Buch unter die Zehenspitzen des hinteren Beines gestellt werden.
- 30 - 60 Sekunden halten und 3 - 4 mal wiederholen.
- Anschließend dieselbe Übung mit dem anderen Bein durchführen.



02 DEHNUNG

Oberschenkel Vorderseite - 2 Variationen

- **Ausgangsposition:** Sitzend, seitlich am Rand eines Stuhles oder im Stehen.
- Mit der linken Hand das linke Fußgelenk fassen und die Ferse soweit Richtung Gesäß ziehen, bis eine Dehnung im vorderen Oberschenkel zu spüren ist.
- Das Knie sollte hinter den Hüftbereich gezogen werden.
- 30 - 60 Sekunden halten und 3 - 4 mal wiederholen.
- Anschließend dieselbe Übung mit dem anderen Bein durchführen.



03 KRÄFTIGUNG

Kniebeuge - 3 Variationen

- **Ausgangsposition:** Aufrecht stehen, Beine hüftbreit auseinander, Arme nach vorne nehmen.

Variation (A)

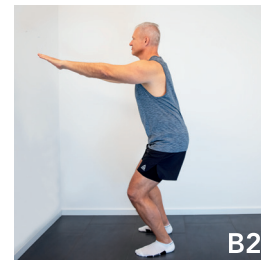
- Leicht in die Knie gehen, Beine ca. 45 - 60° anwinkeln.
- Die Stellung 30 - 45 Sekunden halten.
- Langsam wieder zurück zur Ausgangsposition.
- Die Übung 10 mal wiederholen.

Variation (B)

- Leicht in die Knie gehen, Beine ca. 45 - 60° anwinkeln.
- Das Gewicht langsam abwechselnd vom linken Bein auf das rechte Bein verlagern.
- Die Übung 10 - 20 mal wiederholen.

Variation (C)

- Leicht in die Knie gehen, Beine ca. 45 - 60° anwinkeln.
- Das Gewicht langsam abwechselnd vom linken Bein auf das rechte Bein verlagern und das entlastete Bein leicht anheben.
- Die Übung 10 - 20 mal wiederholen.



04 KRÄFTIGUNG

Bein heben und kreisen

- **Ausgangsposition:** Rückenlage, Beine ausstrecken.
- Das rechte ausgestreckte Bein anheben und langsam auf und ab bewegen.
- Als Variation kann eine kreisende Bewegung gemacht werden.
- Die Übung 15 - 30 mal wiederholen.
- Anschließend dieselbe Übung mit dem anderen Bein durchführen.



05 KRÄFTIGUNG

Fahrradfahren

- **Ausgangsposition:** Rückenlage, beide Beine anwinkeln.
- Bauchmuskeln anspannen.
- Beide Beine anheben und in der Luft Fahrrad fahren.
- Die Übung 20 Sekunden durchführen.

