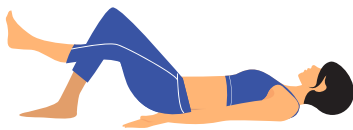




Übungen für das Knie

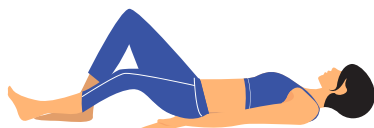
Bitte achten Sie auf eine schonende und schmerzfreie Übungspraxis.
Am besten integrieren Sie die Übungen täglich in Ihren Tagesablauf.



20
Runden
jede
Seite

Bewegen:

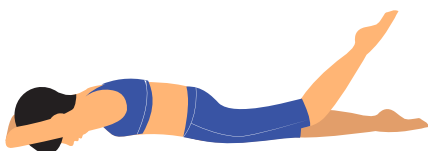
Legen Sie sich auf den Rücken. Überstrecken Sie bitte Ihren Nacken nicht und nutzen Sie ggfs. ein niedriges Kissen oder eine Decke. Stellen Sie ein Bein auf und starten Sie mit lockerem „Radfahren“ in der Luft.



15 x
jede
Seite

Beugen & Strecken:

Nehmen Sie die Ausgangsposition von Übung 1 ein. Stellen Sie ein Bein auf und strecken Sie das andere Bein aus. Heben Sie das gestreckte Bein an, beugen Sie es leicht und strecken Sie es wieder (ohne das Bein am Boden abzulegen).



10 x
jede
Seite

Kräftigen:

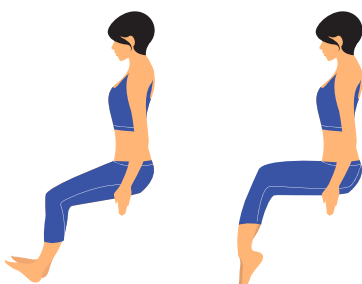
Legen Sie sich auf den Bauch und legen Sie Ihren Kopf bequem auf den Händen ab. Strecken Sie ein Bein nach oben und legen Sie es langsam wieder auf dem Boden ab. Achten Sie darauf, dass Ihre Hüfte auf dem Boden bleibt.



5 x
5 Sek.

Kräftigen:

Setzen Sie sich gerade auf einen Stuhl und nehmen Sie einen Ball oder ein Kissen zwischen die Knie. Drücken Sie Knie und Unterschenkel fest zusammen, halten Sie die Position und lassen Sie dann wieder locker.



je 10
x

Dehnen:

Sitzen Sie bequem und aufrecht auf einem Stuhl. Ziehen Sie abwechselnd Fersen und Fußspitzen vom Boden hoch.

Tipp:

Diese Übungen können Sie nahezu überall praktizieren. Tun Sie dies bei jeder Gelegenheit, z.B. in der Bahn, am Arbeitsplatz, wenn Sie lange an einem Tisch sitzen.