Training@Home > Beweglichkeitsübung

Dehnung der Hamstrings

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätze je 15 Sekunden pro Bein.**

1. Begeben Sie sich in Rücklage. Greifen Sie mit Ihren Händen das angewinkelte Bein oberhalb der Kniekehle und halten Sie es fest.
2. Strecken Sie das Bein langsam in einen 90 Grad-Winkel nach oben. Bleiben Sie 15 Sekunden in dieser Position und wechseln Sie zum anderen Bein. Versuchen Sie, den Vorfuß Richtung Boden zu bringen.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- ISG-Beschwerden
- Kniearthrose / mediale Gonarthrose / laterale Gonarthrose
- Patellofemorales Schmerzsyndrom / Retropatellares Schmerzsyndrom / Chondropathia patellae

Ziel der Übung:

- Dehnung der Oberschenkelrückseite

Training@Home > Beweglichkeitsübung

Dehnung der Hamstrings mit Thera-Band

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 15 Sekunden pro Seite.**

1. Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf eine Gymnastikmatte. Umschlingen Sie ein Knie auf Höhe der Kniekehle mit einem Thera-Band.
2. Führen Sie nun das Bein nun in Richtung Oberkörper.
3. Strecken Sie das Knie nun maximal durch und bringen Sie den Fuß in Richtung Decke. Ihre Zehenspitzen führen Sie bewusst nach unten.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Kniearthrose / mediale Gonarthrose / laterale Gonarthrose
- ISG-Blockade
- Pes anserinus Syndrom / Gänsefüßchensyndrom

Ziel der Übung:

- Dehnung der Oberschenkelrückseite

Training@Home > Beweglichkeitsübung

Beinhochlagerung an Wand

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 30 Sekunden.**

1

2

1. Legen Sie sich auf Ihren Rücken mit dem Kopf weg von einer naheliegenden Wand. Bringen Sie Ihr Gesäß so nah an die Wand, dass Sie Ihre Bein hochlagern können.
2. Legen Sie die Füße gegen die Wand, sodass diese flächig Kontakt haben.

Strecken Sie nun Ihre bis dato noch gebeugten Knie durch. Nur noch die Fersen haben Wadenkontakt. Die Zehen werden aktiv in Richtung Körper nach unten gezogen. Verspüren Sie die Spannung auf der Oberschenkelrückseite.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Restless-Leg-Syndrom
- Kniearthrose / mediale Gonarthrose / laterale Gonarthrose
- Patellofemorales Schmerzsyndrom / retropatellares Schmerzsyndrom / Chondropathia patellae

Ziel der Übung:

- Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur

Training@Home > Kräftigungsübung

Beinstreckung mit Thera-Band

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen je 12 Wiederholungen je Seite.**

1. Begeben Sie sich auf einer Gymnastikmatte in Rücklage und führen Sie ein Thera-Band um einen Fuß. Greifen Sie die beiden Enden des offenen Thera-Bands. Winkeln Sie auf dieser Seite das Knie leicht an.
2. Bringen Sie nun mit den Händen Spannung auf das Thera-Band, indem Sie es in Richtung Kopf ziehen. Strecken Sie nun das Bein langsam durch und arbeiten Sie gegen den Widerstand. Dabei kommen Knie- und Hüftgelenk in Streckung.
3. Führen Sie das Knie wieder langsam in eine gebeugte Stellung und wiederholen Sie. Hierbei mobilisieren Sie Knie- und Hüftgelenk und kräftigen Sie Knie- und Hüftstrecker.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Coxarthrose
- Kniearthrose / mediale Gonarthrose / laterale Gonarthrose

Ziele der Übung:

- Mobilisation des Hüftgelenks
- Mobilisation des Kniegelenks
- Kräftigung von Hüft- und Kniestrecker

Training@Home > Kräftigungsübung

Fahrradfahren in Rücklage

Wir empfehlen pro Fuß je **5x rückwärts und 5 x vorwärts**

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Gymnastikmatte und winkeln Sie die Beine so an, dass beide Fußsohlen flach auf dem Boden stehen.
2. Jetzt fahren Sie mit dem einen Bein in der Luft Fahrrad, und zwar so, dass das Bein dabei immer vollständig durchgestreckt und gebeugt wird.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Knieschmerz
- Kniearthrose / mediale Gonarthrose / laterale Gonarthrose
- Patellofemorales Schmerzsyndrom / Chondropathia patellae / Retropatellares Schmerzsyndrom
- Pes anserinus Syndrom / Gänsefüßchensyndrom

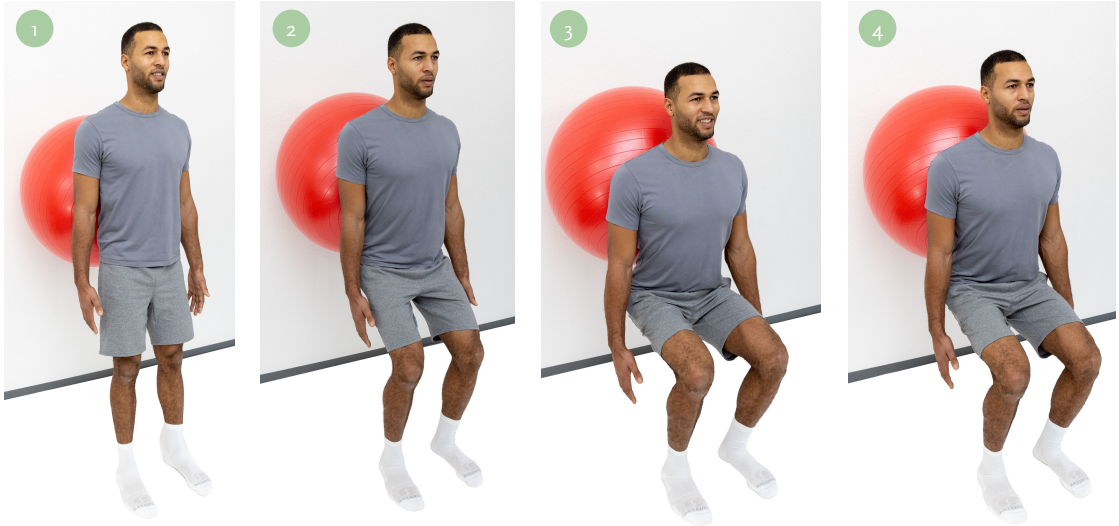
Ziele der Übung:

- Kniegelenke entlasten
- Kniegelenke mobilisieren

Training@Home > Kräftigungsübung

Kniebeuge mit Gymnastikball

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen mit 12 Wiederholungen**.



1. Stellen Sie sich leicht rückgeneigt gegen einen Gymnastikball, den Sie mit Druck auf Höhe der Brust- und Lendenwirbelsäule an eine Wand halten.
2. Nun gehen Sie langsam in eine Kniebeuge, wobei Sie Ihre Wirbelsäule entlang des Gymnastikballes wandern lassen.
3. Halten Sie, wenn Ihre Kniegelenk 90 Grad erreicht haben.
4. Gehen Sie wieder langsam in den aufrechten Stand über.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Patellaspitzensyndrom / Springerknie
- Kniearthrose / mediale Gonarthrose / laterale Gonarthrose
- Läuferknie / Runner's Knee / Tractus iliotibialis Syndrom
- Fehlstellung der Beinachse

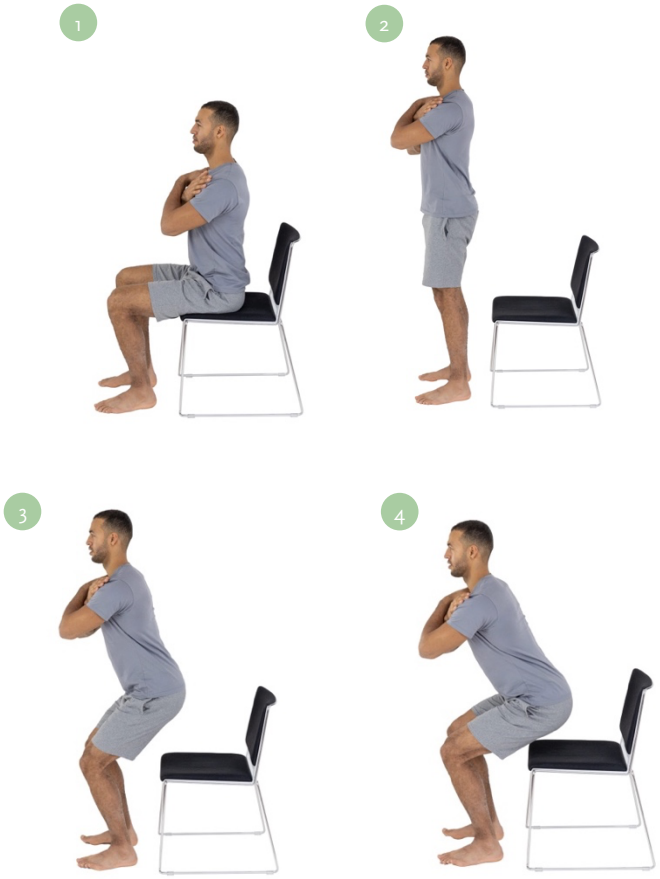
Ziel der Übung:

- Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur (insbesondere Quadrizeps)

Training@Home > Kräftigungsübung

Chair-Rising

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen mit 12 Wiederholungen.**



1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Stellen Sie die Füße schulterbreit ab. Verschränken Sie die Arme vor der Brust.
2. Gehen Sie nun in den Stand über, ohne das Sie Ihre Arme zur Hilfe nehmen und die Fußposition verändern. Strecken Sie die Hüfte im Stand maximal durch.
3. Nun setzen Sie sich wieder langsam. Führen Sie die Bewegung kontrolliert aus. Ihre Oberschenkel- und Gesäßmuskeln müssen exzentrisch arbeiten.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Kniearthrose / mediale Gonarthrose / laterale Gonarthrose
- Fehlstellung der Beinachse
- Patellofemorales Schmerzsyndrom / Chondropathia patellae / Retropatellares Schmerzsyndrom
- Gangunsicherheit

Ziele der Übung:

- Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur
- Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Training@Home > Kräftigungsübung

Hüftstrecker im Vierfüßlerstand

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätzen mit 12 Wiederholungen je Seite**.

1. Begeben Sie sich in einen Vierfüßlerstand. Befestigen Sie ein Thera-Band unter den flach aufliegenden Händen und im Bereich des Fußballens einer Seite.
2. Aus dem Vierfüßlerstand strecken Sie nun ein Bein nach hinten oben durch. Strecken Sie Ihr Knie und führen Sie das Bein so hoch, bis es eine Linie mit Ihrem geraden Rücken bildet.

   Spüren Sie die Spannung im Gesäß. Halten Sie die Endposition kurz und halten Sie Ihren Blick weiter in Richtung Boden ausgerichtet.

   Führen Sie nun das Knie kontrolliert zurück in die Ausgangsstellung.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Coxarthrose
- Beckenschiefstand
- Pes anserinus Syndrom / Gänsefüßchensyndrom
- Kniearthrose / mediale Gonarthrose

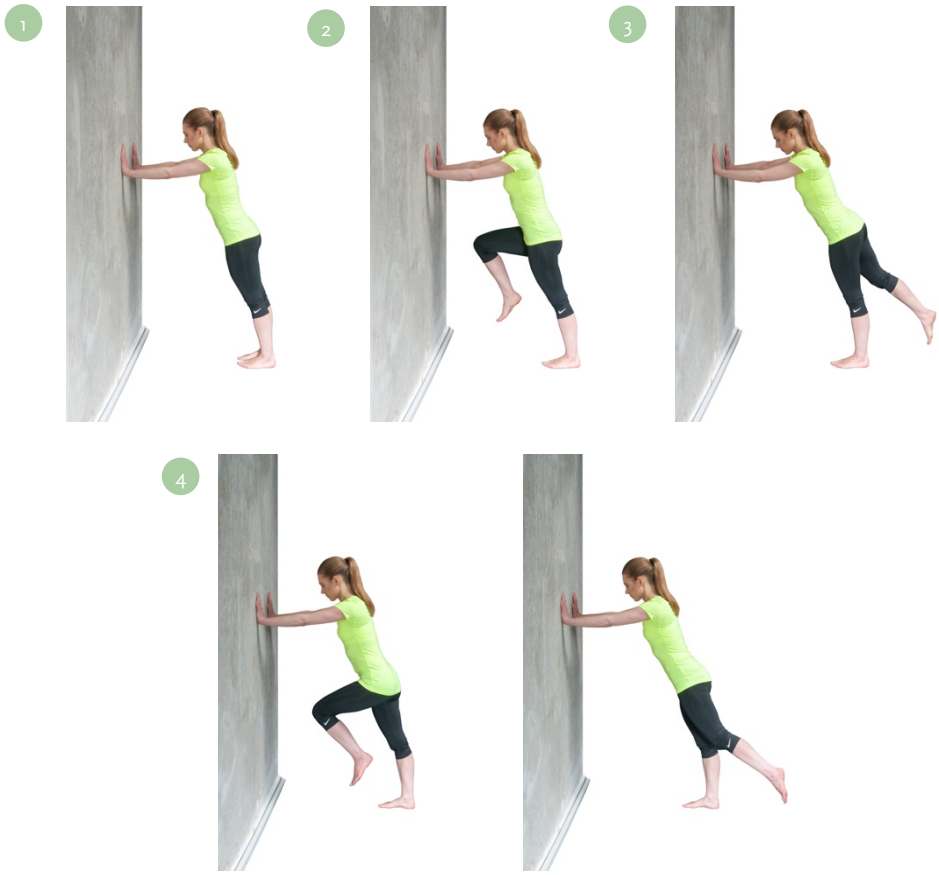
Ziele der Übung:

- Kräftigung der Gesäßmuskulatur
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Mobilisation des Kniegelenks

Training@Home > Kräftigungsübung

Langsames Standpendel

Wir empfehlen pro Bein **3 x 30 Sekunden**



1. Stellen Sie sich ca. einen Meter vor eine Wand und stützen Sie sich mit beiden Handflächen an der Wand ab, sodass der Oberkörper leicht nach vorne neigt.
2. Winkeln Sie das zu trainierende Bein nach vorne an, bis es 90° in der Hüfte gebeugt ist.
3. Dann führen Sie es langsam gestreckt nach hinten, bis es eine gerade Linie mit dem Rücken bildet. Halten Sie diese Position 5 Sekunden lang. Führen Sie diese Übung nicht schwungvoll, sondern langsam und kontrolliert aus.
4. Dann mit dem anderen Bein wiederholen

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Verspannungen

Ziel der Übung:

- Dehnen Oberschenkel-Rückseite
- Kräftigung Gesäßmuskulatur