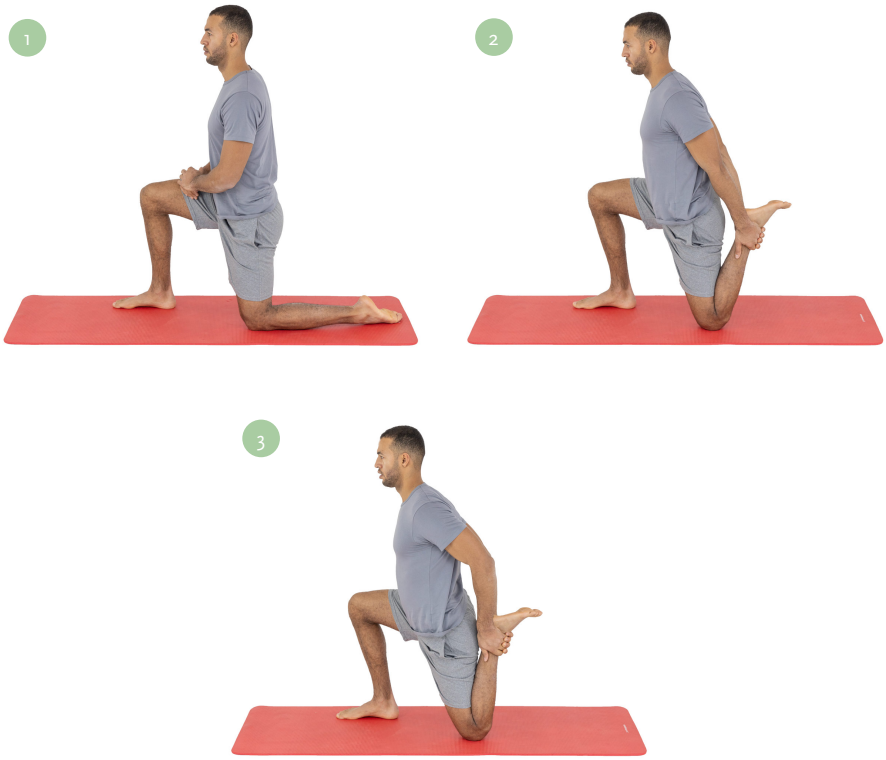
Training@Home > Beweglichkeitsübung

Dehnung der Oberschenkelvorderseite

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



1. Stellen Sie sich aufrecht hüftbreit hin und winkeln Sie ein Knie an. Umfassen Sie den Unterschenkel im unteren Bereich knapp oberhalb der Knöchel.
2. Führen Sie nun die Ferse in Richtung Gesäß, ohne dass Sie das Gleichgewicht verlieren. Ziehen Sie die Ferse maximal weiter in Richtung Gesäß.
3. Halten Sie nun die Endposition und spüren Sie die Dehnung im vorderen Bereich des Oberschenkels.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Patellaspitzensyndrom / Springerknie
- Knieschmerz
- Hohlkreuz (bei tonisierter Oberschenkelvorderseite)

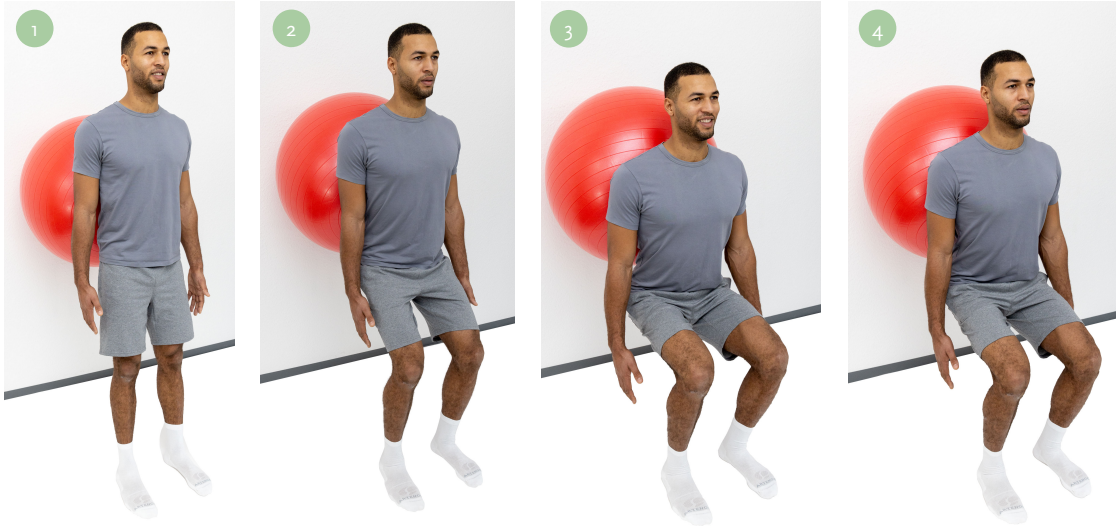
Ziel der Übung:

- Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

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

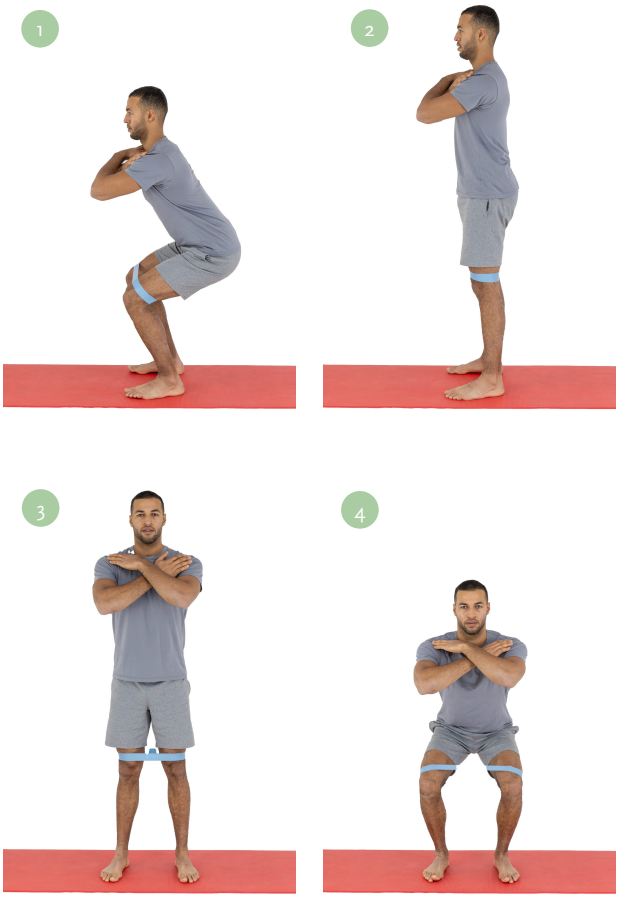
Ziel der Übung:

- Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur (insbesondere Quadrizeps)

Training@Home > Kräftigungsübung

Kniebeuge mit Thera-Band

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



1. Ein Thera-Band wird um beide Oberschenkel gebunden. Begeben Sie sich in den schulterbreiten Stand.
2. Nun gehen Sie langsam in eine Kniebeuge, wobei die Kniescheibe gerade bis leicht nach außen schaut.
3. Achten Sie darauf, dass Ihr Bein nicht in X-Beinstellung verfällt. Bauen Sie Spannung auf, indem Sie das Thera-Band leicht nach außen drücken.
4. Halten Sie die tiefst mögliche Position, in welcher Sie es schaffen, Ihren Rücken gerade zu halten. Richten Sie sich wieder kontrolliert auf.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Patellofemorales Schmerzsyndrom / Chondropathia patellae / Retropatellares Schmerzsyndrom
- Laterale Gonarthrose
- Läuferknie / Runner's Knee / Tractus iliotibialis Syndrom
- Pes anserinus Syndrom / Gänsefüßchensyndrom

Ziele der Übung:

- Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur (insbesondere Quadrizeps)
- Kräftigung der Hüftabduktoren (Hüftabspreizer)

Training@Home > Sensomotorikübung

Sprinterschritt auf Balance Kissen

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

1. Stellen Sie ein Bein bzw. Fuß auf ein Balance Kissen, das vor Ihnen positioniert ist.
2. Vollziehen Sie nun einen explosiven Schritt nach vorne, wobei das Standbein vorne das Gleichgewicht hält und Sie den Oberschenkel bis in 90 Grad Kniestellung nach oben führen. Die Arme vollziehen eine Gegenbewegung (bei Oberschenkelhebung links zieht der rechte Arm mit und umgekehrt).
3. Wechseln Sie die Seite.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Läuferknie / Runner's Knee / Tractus iliotibialis Syndrom
- Patellaspitzensyndrom / Springerknie / Runner's Knee
- Patellofemorales Schmerzsyndrom / Chondropathia

Ziele der Übung:

- Ganzkörperstabilisation und Verbesserung des Gleichgewichts
- Verbesserung der Propriozeption
- Kräftigung von Rumpf-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur