

## 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 / Gänsefußchensyndrom

### Ziele der Übung:

- Kniegelenke entlasten
- Kniegelenke mobilisieren

## 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

## 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:

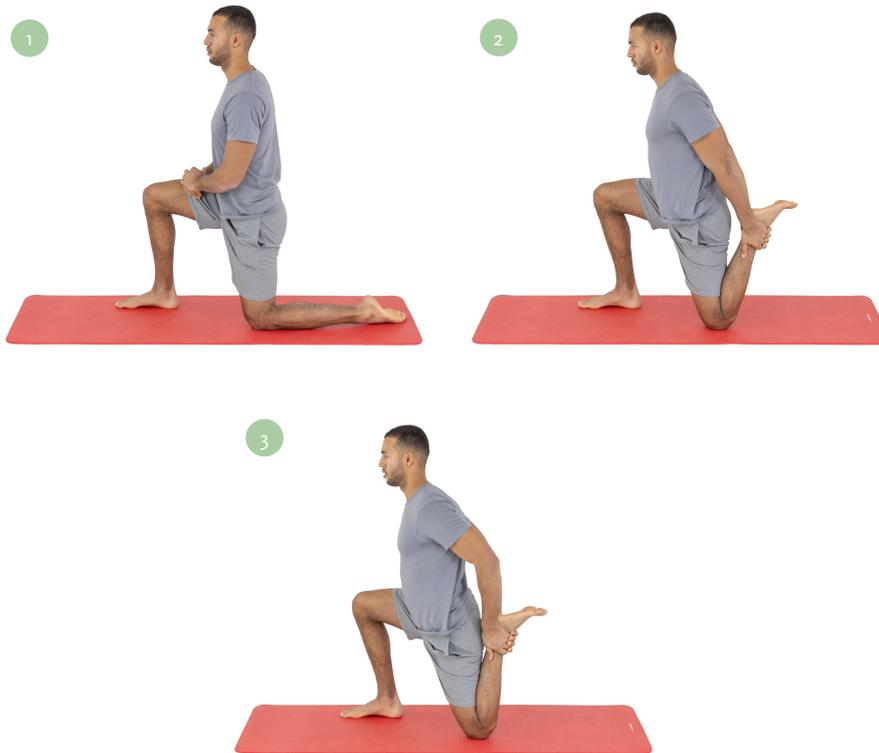
- Kniearthrose / mediale Gonarthrose / laterale Gonarthrose
- ISG-Blockade
- Pes anserinus Syndrom / Gänsefüßchensyndrom

### Ziel der Übung:

- Dehnung der Oberschenkelrückseite

## 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:

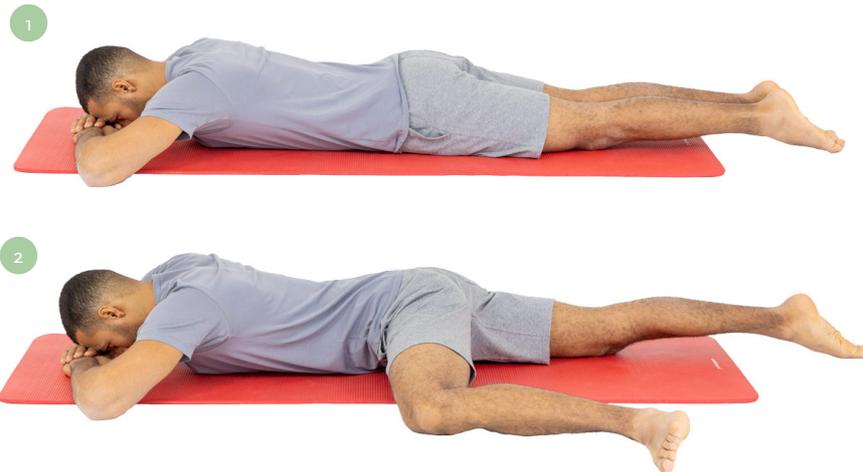
- » Patellasitzensyndrom / Springerknie
- » Knieschmerz
- » Hohlkreuz (bei tonisierter Oberschenkelvorderseite)

### Ziel der Übung:

- » Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur

## Dehnung der Hüftadduktoren

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



1. Begeben Sie sich in Bauchlage. Ihre Arme können Sie als Kopfablage nutzen.
2. Spreizen Sie nun ein Bein seitlich ab und legen Sie es in 90 Grad Knie- und Hüftstellung so ab, dass Bein- und Fußinnenseite den Boden berühren. Führen Sie Ihre Hüfte bewusst in Richtung Boden,

sodass Sie eine Dehnung auf der Oberschenkelinnenseite verspüren. Dabei dehnen Sie Ihre Hüftadduktoren, eine wichtige Muskelgruppe für Hüfte und Knie.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

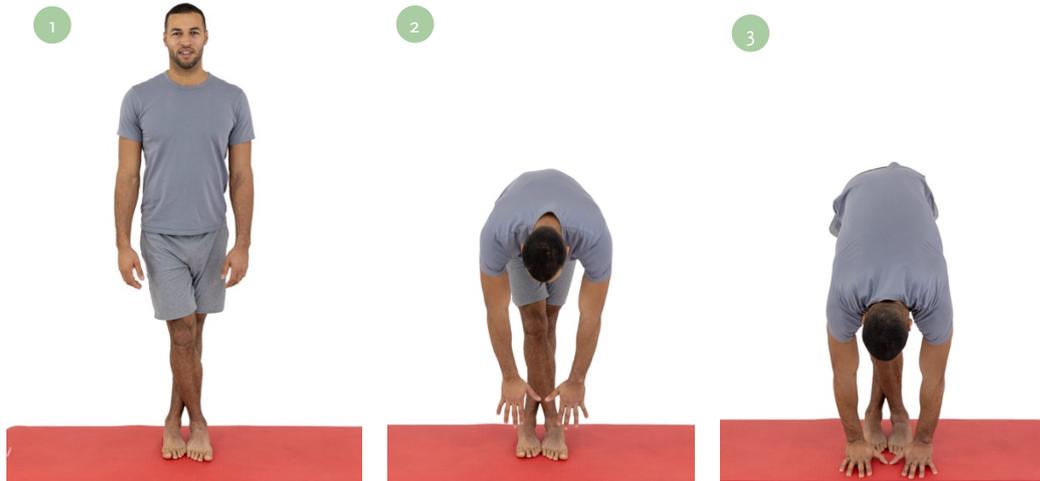
- Coxarthrose
- Kniearthrose / mediale Gonarthrose
- Adduktorenschmerzen (Vorsicht: bei einer Zerrung oder einem Muskelfaserriss ist kein akutes Dehntraining angeraten. Wir empfehlen eine Absprache mit dem behandelnden Arzt oder Therapeuten)

### Ziel der Übung:

- Dehnung der Hüftadduktoren

## ITB Rumpfbeuge

Wir empfehlen eine Anwendung von **2 Sätzen je 30 Sekunden je Seite**.



1. Überkreuzen Sie aus dem aufrechten Stand Ihre beiden Beine.
2. Nun begeben Sie sich langsam in die Rumpfbeuge.
3. Versuchen Sie so tief wie möglich in Richtung Boden zu kommen, ohne die Atmung zu vergessen.
4. Halten Sie die tiefste Position für 30 Sekunden und wechseln Sie dann die Seite, indem Sie die Beine nochmals neu überkreuzen.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Läuferknie / Tractus iliotibialis / Runner's Knee
- Verspannungsschmerzen
- Knieschmerz
- Fehlstellung der Beinachse

### Ziel der Übung:

- Dehnung der Hüftabduktoren, der Hamstrings und des Rückenstreckers

## Wadendehnung an einer Wand

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



1. Stellen Sie Ihren Vorfuß an eine Wand. Die Ferse hat Bodenkontakt
2. Nun strecken Sie das Knie der angelehnten Seite durch und neigen Sie den Oberkörper nach vorne.
3. Eine Dehnung in der Wadenmuskulatur sollte spürbar sein.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- » Plantarfasziitis
- » Achillessehnenbeschwerden / Achillodynie
- » Dorsaler Fersensporn / Plantarer Fersensporn
- » Habituelle Spitzfuß / Pes equinus
- » Wachstumsschmerz / Apophysitis calcanei
- » Spitzfuß / Pes equinus
- » Knieschmerz

### Ziel der Übung:

- » Dehnung der Wadenmuskulatur