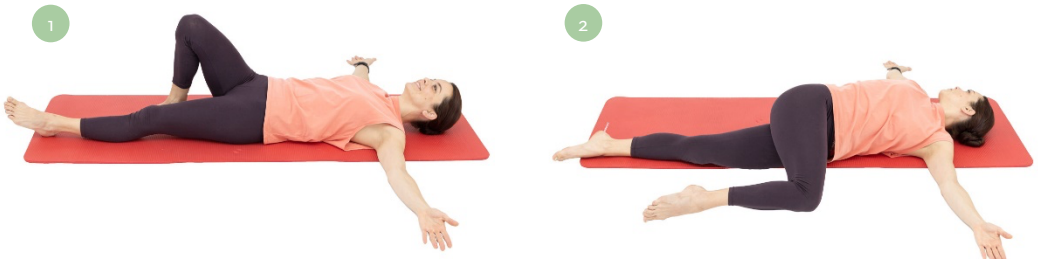
Training@Home > Beweglichkeitsübung

Seitstretch

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



1. Begeben Sie sich in Rückenlage und legen Sie beide Arme seitlich gestreckt ab. Führen Sie das Knie angewinkelt in 90 Grad diagonal über das andere Bein in Richtung Boden.

2. Mit dem Knie, Unterschenkel und Fuß versuchen Sie nun, Bodenkontakt aufzunehmen. Dabei bleiben die Arme gestreckt, ohne Bodenkontakt zu verlieren. Blick und Kopf gehen in Gegenrichtung. Verweilen Sie 30 Sekunden in dieser Position und spüren Sie Dehnung in Gesäß-, Rücken- und Brustmuskulatur.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- ISG-Blockade
- Rückenschmerz
- Rundrücken
- Verspannungsschmerz
- Piriformis-Syndrom
- Läuferknie / Runner's Knee / Tractus iliotibialis Syndrom
- Hohlkreuz & Rundrücken

Ziele der Übung:

- Dehnung der Gesäßmuskulatur
- Dehnung der unteren Rückenmuskulatur
- Dehnung der Brustmuskulatur

Training@Home > Kräftigungsübung

Seitstütz mit Beinheben

Wir empfehlen für diese Übung **3 x 10 Wiederholungen.**

(1) Ausgangsposition

(2) Legen Sie sich in den Seitenstütz.

(3) Der abstützende Arm ist angewinkelt unter Ihrer Schulter, der andere Arm liegt locker auf Ihrem Oberschenkel. Bitte achten Sie darauf, dass der Körper von Kopf bis Fuß eine Linie bildet.

(4) Spannen Sie Bauch und Gesäßmuskulatur an und spreizen Sie das obere Bein so weit es geht ab, ohne jedoch an Ihrer Körperposition etwas zu verändern.

Indikationen

- Runner's Knee
- Hüftschmerzen
- Adduktorenprobleme

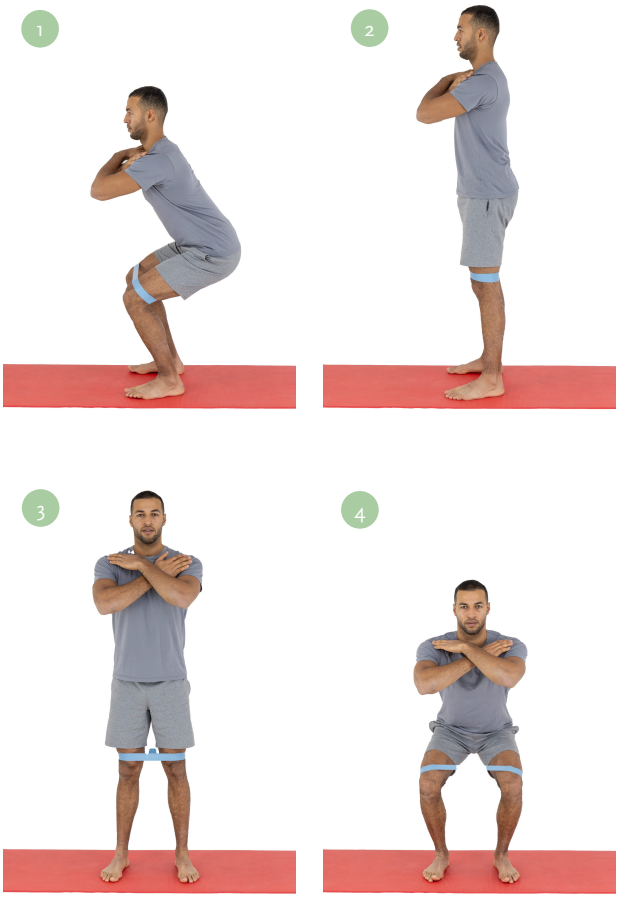
Ziel der Übung:

- Kräftigung der Oberschenkel-Außenseite (Abduktoren)
- Kräftigung der hüftstabilisierenden Muskulatur

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

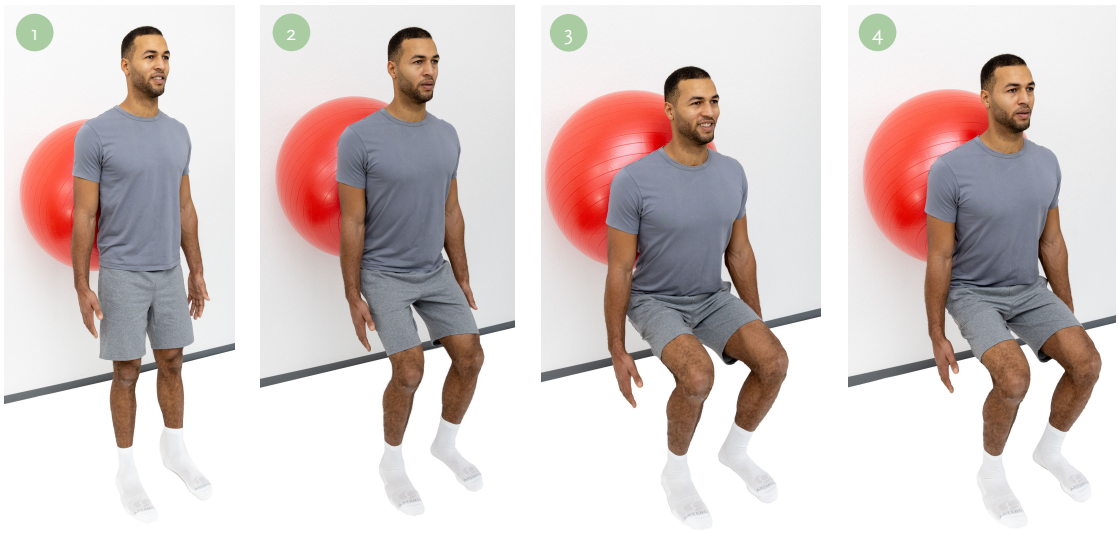
Ziele der Übung:

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

Training@Home > 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

Hüftabspreizer

Wir empfehlen für diese Übung **3 x 10 Wiederholungen.**

(1) Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand oder an einem Stuhl ab und spreizen Sie das linke Bein leicht ab, sodass es etwas in der Luft gehalten wird.

(2) Verlagern Sie das Gewicht auf eine Bein und legen Sie den linken Arm in die Hüftbeuge.

(3) Nun das Bein seitlich abspreizen und in der Luft halten. Dann wieder entspannen und zurück in die Ausgangsposition. Danach erneut anspannen und abspreizen.

Variante mit Trainingsband:

(4) Klemmen Sie sich mit einem elastischen Trainingsband eine Schlinge und klemmen Sie die beiden Enden unter den rechten Fuß fest.

(5-6) Mit dem linken Fuß nehmen Sie die Schlinge aufund spannen das Band, indem Sie den Fuß höher spreizen. Dann wieder entspannen und erneut anspannen.

Indikationen

- Runner's Knee
- Hüftschmerzen

Ziel der Übung:

- Kräftigung der hüftstabilisierenden Muskeln, insbesondere der Hüftabduktoren

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

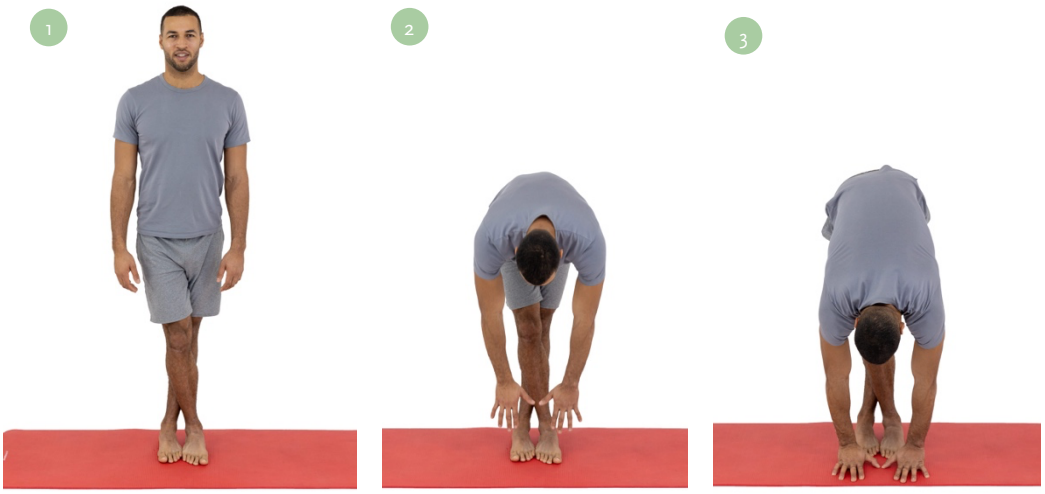
Ziele der Übung:

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

Training@Home > Beweglichkeitsübung

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

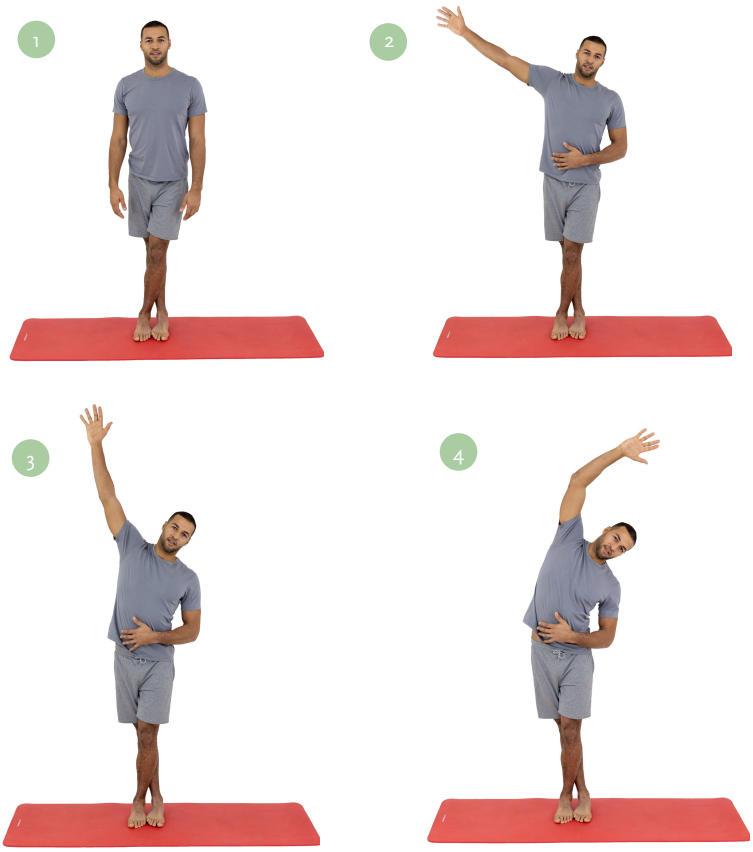
Ziel der Übung:

- Dehnung der Hüftabduktoren, der Hamstrings und des Rückenstreckers

Training@Home > Beweglichkeitsübung

Rumpfseitdehnung

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



1. Überkreuzen Sie aus dem aufrechten Stand Ihre beiden Beine.
2. Nun heben Sie den Arm des hinteren Beines gestreckt an,
3. Führen Sie den Arm langsam über den Kopf zur gegenläufigen Seite, indem Sie den Rumpf zur Seite neigen.
4. Gehen Sie in die weitestmögliche Seitstreckung und atmen Sie langsam ein und aus. Ihr Blick geht nach vorne. Spüren Sie die Dehnung im seitlichen Rumpf sowie in der seitlichen Bein- und Hüftregion.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Läuferknie / Tractus iliotibialis / Runner's Knee
- Verspannungsschmerz / Rückenschmerz

Ziel der Übung:

- Dehnung der Rücken- und Hüftmuskulatur (u.a. Lendenmuskel, Oberschenkelfaszienspanner)