

## 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

## 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

## 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:

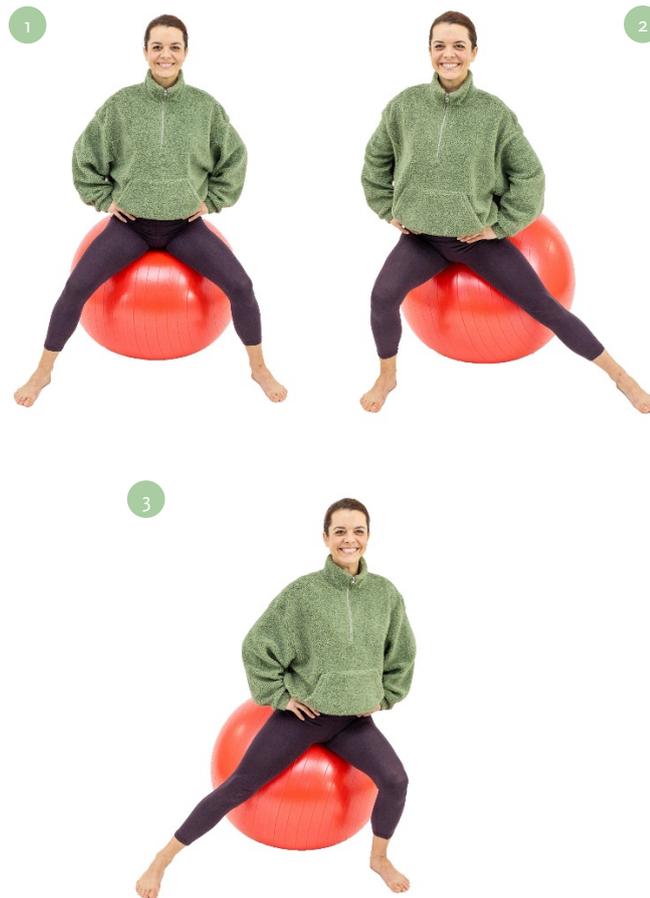
- ISG-Beschwerden
- Kniearthrose / mediale Gonarthrose / laterale Gonarthrose
- Patellofemorales Schmerzsyndrom / Retropatellares Schmerzsyndrom / Chondropathia patellae

### Ziel der Übung:

- Dehnung der Oberschenkelrückseite

## Hüftmobilisation auf Gymnastikball

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



1. Begeben Sie sich sitzend auf einen Gymnastikball. Strecken Sie ein Bein seitlich ab. Beide Füße haben flächig Bodenkontakt und zeigen nach vorne.
2. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht soweit gegenläufig von der gestreckten Beinseite weg, bis Sie eine

Dehnung auf der Innenseite des Oberschenkels verspüren. Halten Sie die Endposition.

3. Wechseln Sie zur anderen Seite.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Coxarthrose / Arthrose des Hüftgelenks
- Patellofemorales Schmerzsyndrom / Retropatellares Schmerzsyndrom / Chondropathia patellae
- Adduktorenschmerzen (Rücksprache mit dem Therapeuten angeraten)
- Beckenschiefstand

### Ziel der Übung:

- Dehnung der Hüftadduktoren

## 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:

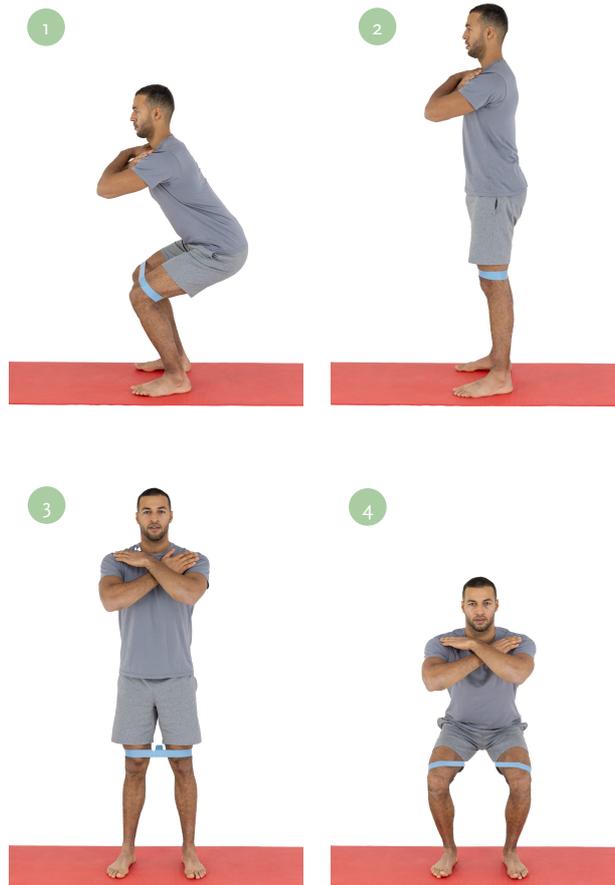
- » Patellaspitzenyndrom / Springerknien
- » Kniearthrose / mediale Gonarthrose / laterale Gonarthrose
- » Läuferknien / Runner's Knee / Tractus iliotibialis Syndrom
- » Fehlstellung der Beinachse

### Ziel der Übung:

- » Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur (insbesondere Quadrizeps)

## 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 / Gänsefußschensyndrom

[www.proprio.info](http://www.proprio.info) | © SPRINGER AKTIV AG

### Ziele der Übung:

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

## Brücke

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätze je 30 Sekunden Belastung**.



1. Legen Sie sich auf den Rücken. Winkeln Sie Ihre Knie in eine 90 Grad Stellung an und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit, wobei nur die Ferse Bodenkontakt hält. Ihre Arme legen Sie gestreckt hinter Ihren Kopf auf dem Boden ab.
2. Nun heben Sie Ihre Hüfte vom Boden ab und bringen Sie diese in maximale Streckung, indem Sie Ihr Gesäß anspannen.
3. Verweilen Sie kurz für 1-2 Sekunden in der Endstellung und führen Sie nun wieder die Hüfte in Richtung Boden, ohne diesen zu berühren.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Fehlstellung der Beinachse
- ISG-Blockade
- Hohlkreuz
- Beckenschiefstand
- Piriformis-Syndrom
- Patellofemorales Schmerzsyndrom / Retropatellares Schmerzsyndrom / Chondropathia patellae

### Ziele der Übung:

- Kräftigung der ischiokruralen Muskulatur (Oberschenkelrückseite)
- Kräftigung der Gesäßmuskulatur (Hüftstreckung und Beckenrückkipfung)

## Brücke mit Gymnastikball

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätze je 30 Sekunden Belastung**.



1. Legen Sie sich auf den Rücken. Winkeln Sie Ihre Knie in eine 90 Grad Stellung an und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auf einen Gymnastikball, wobei nur die Ferse Bodenkontakt hält. Ihre Arme legen Sie gestreckt hinter Ihren Kopf auf dem Boden ab.
2. Nun heben Sie Ihre Hüfte vom Boden ab und bringen Sie diese in maximale Streckung, indem Sie Ihr Gesäß anspannen.
3. Verweilen Sie kurz für 1-2 Sekunden in der Endstellung und führen Sie nun wieder die Hüfte in Richtung Boden, ohne diesen zu berühren.
4. Steigerung: Schließen Sie Ihre Augen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Führen Sie nun nochmal die Bewegung aus.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- ISG-Blockade
- Hohlkreuz
- Piriformis-Syndrom
- Beckenschiefstand

### Ziele der Übung:

- Verbesserung der Rumpfstabilität und Propriozeption
- Kräftigung der ischiokruralen Muskulatur (Oberschenkelrückseite)
- Kräftigung der Gesäßmuskulatur (Hüftstreckung und

## Oberschenkelpresse

Wir empfehlen **5 x 5 Sekunden**



Setzen Sie sich relativ weit nach vorne auf die Sitzfläche eines Stuhls, sodass Ihre Füße fest auf dem Boden stehen. Klemmen Sie sich eine Decke oder ein gefaltetes Handtuch zwischen die Knie und spannen Sie die Muskeln auf der Innenseite von Unter- und

Oberschenkel fest an. Üben Sie so viel Druck wie möglich auf die Decke bzw. das Handtuch aus und halten Sie die Spannung mindestens 5 Sekunden. Danach entspannen Sie wieder für 10 Sekunden.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Knieschmerzen
- Hüftschmerzen / Coxarthrose / Arthrose des Hüftgelenks
- Fehlstellung der Beinachse
- Patellofemorales Schmerzsyndrom / Retropatellares Schmerzsyndrom / Chondropathia patellae

### Ziel der Übung:

- Kräftigung der Oberschenkel-Innenseite
- Kniegelenke entlasten
- Kniegelenke mobilisieren

## Adduktorenheber

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



1. Begeben Sie sich auf Ihrer Gymnastikmatte in Seitlage. Das bodennahe Bein wird gestreckt abgelegt, während das jeweils andere Bein angewinkelt in 90 Grad Kniestellung vor dem Körper abgelegt wird. Den Ellbogen des bodennahen Armes können Sie als Kopfablage nutzen.

2. Heben Sie nun das gestreckte Bein vom Boden ab.

3. Halten Sie die höchstmögliche Stellung. Dabei muss kein großes Bewegungsmaß entstehen. Wichtig ist, dass Sie das Bein kontrolliert anheben und kurz in der Endstellung verweilen.

### Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Coxarthrose / Arthrose des Hüftgelenks
- Patellofemorales Schmerzsyndrom / Retropatellares Schmerzsyndrom / Chondropathia patellae
- Fehlstellung der Beinachse
- Pes anserinus Syndrom / Gänsefußschensyndrom
- Piriformis Syndrom

### Ziel der Übung:

- Kräftigung der Hüftadduktoren (Oberschenkelinnenseite)