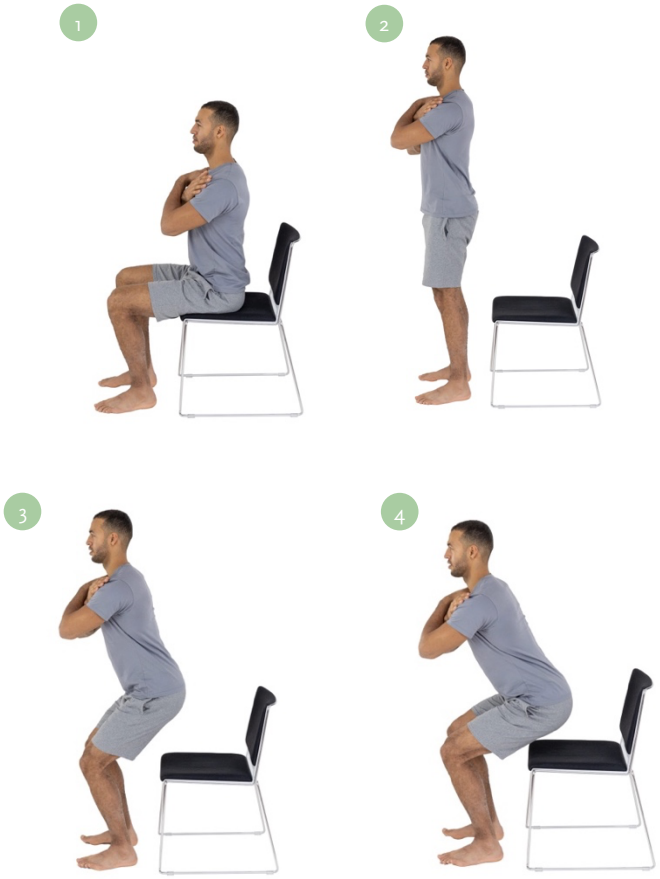
Training@Home > Kräftigungsübung

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

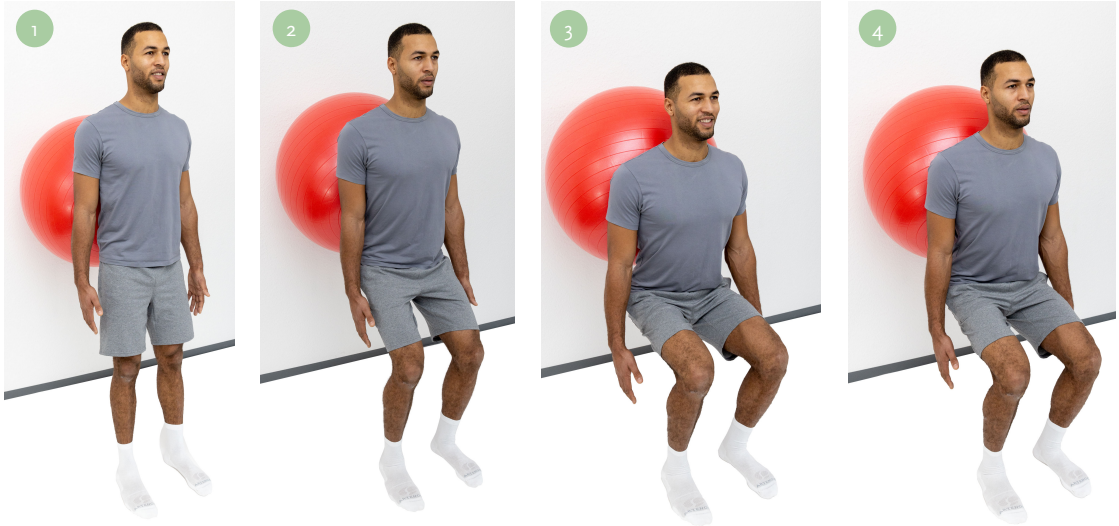
Ziele der Übung:

- Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur
- Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Training@Home > Kräftigungsübung

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

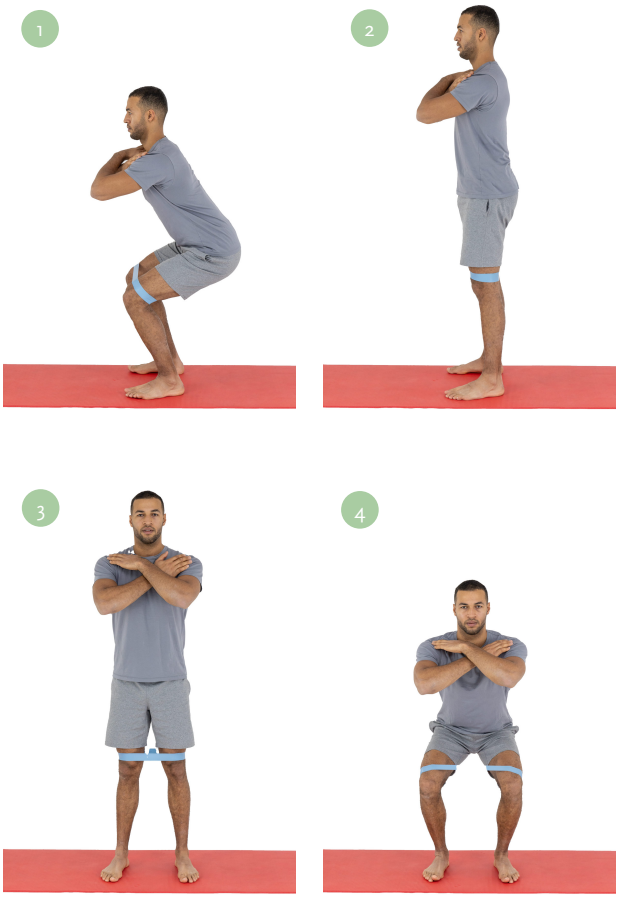
Ziel der Übung:

- 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 > 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 > Kräftigungsübung

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 ischiokuralen Muskulatur (Oberschenkelrückseite)
- Kräftigung der Gesäßmuskulatur (Hüftstreckung und Beckenrückkippung)

Training@Home > Kräftigungsübung

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 / Gänsefüßchensyndrom
- Piriformis Syndrom

Ziel der Übung:

- Kräftigung der Hüftadduktoren (Oberschenkelinnenseite)

Training@Home > Kräftigungsübung

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

Training@Home > Kräftigungsübung

Einbeinstand auf Balance-Kissen mit stabilem Fuß

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

1. Stellen Sie sich mit einem Bein auf ein Balancepad und strecken Sie dabei beide Arme im rechten Winkel seitlich aus.
2. Bleiben Sie 20-30 Sekunden in dieser Position. Wenn Ihnen eine zweite Person zur Seite steht, können Sie die Intensität dieser Übung noch steigern, indem Sie die Augen schließen. Die zweite Person hält sie fest, wenn Ihre Position zu instabil wird.
3. Danach Bein wechseln.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Senkfuß / Plattfuß
- Knickfuß / Pes valgus / Pes planovalgus
- Spreizfuß / Metatarsalgie
- Fehlstellung der Beinachse

Ziel der Übung:

- Kräftigung der Fußmuskulatur
- Verbesserung der Fußstabilität
- Verbesserung der Wahrnehmung

Training@Home > Sensomotorikübung

Einbeinstand auf Balance-Kissen mit geschlossenen Augen

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

1. Schritt 1 – Stellen Sie sich auf ein Balance-Kissen und heben Sie die Arme seitlich gestreckt an. Heben Sie ein Bein an.
2. Schritt 2 – Sollte Ihnen dies leichtfallen, dürfen Sie die Augen schließen. Halten Sie das Gleichgewicht für 30 Sekunden.
3. Schritt 3 – Wechseln Sie nun die Seite. Halten Sie wieder das Gleichgewicht.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Bei Knick-, Senk- und Spreizfüßen
- bei schlechter Körperwahrnehmung (Propriozepotion)
- Fehlstellung der Beinachse
- Haltungsschwäche

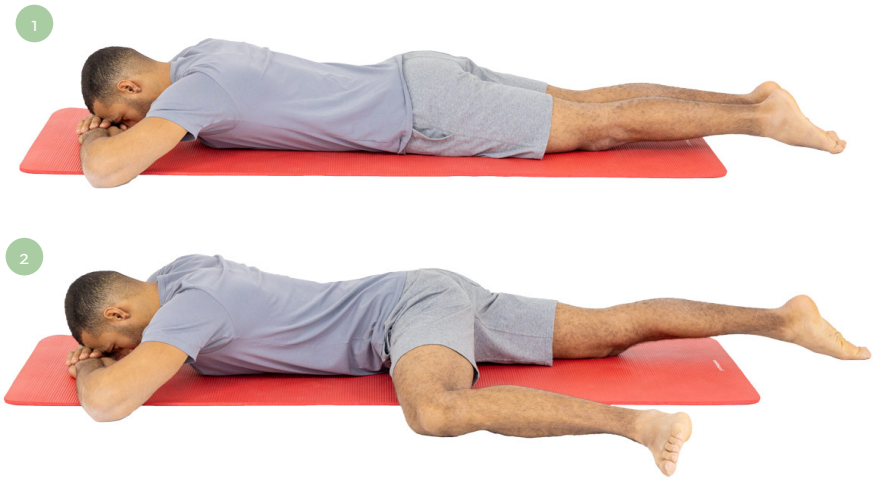
Ziele der Übung:

- Verbesserung der Eigenwahrnehmung
- Training der Fußmuskulatur
- Verbesserung der Fußstabilität

Training@Home > Beweglichkeitsübung

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)

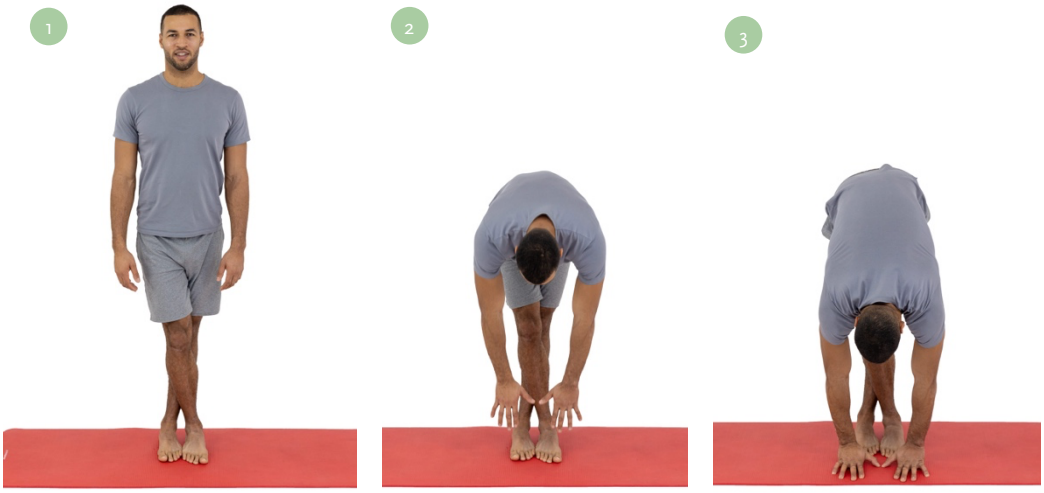
Ziel der Übung:

- Dehnung der Hüftadduktoren

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