Training@Home > Kräftigungsübung

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 / Gänsefüßchensyndrom

Ziele der Übung:

- Kniegelenke entlasten
- Kniegelenke mobilisieren

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

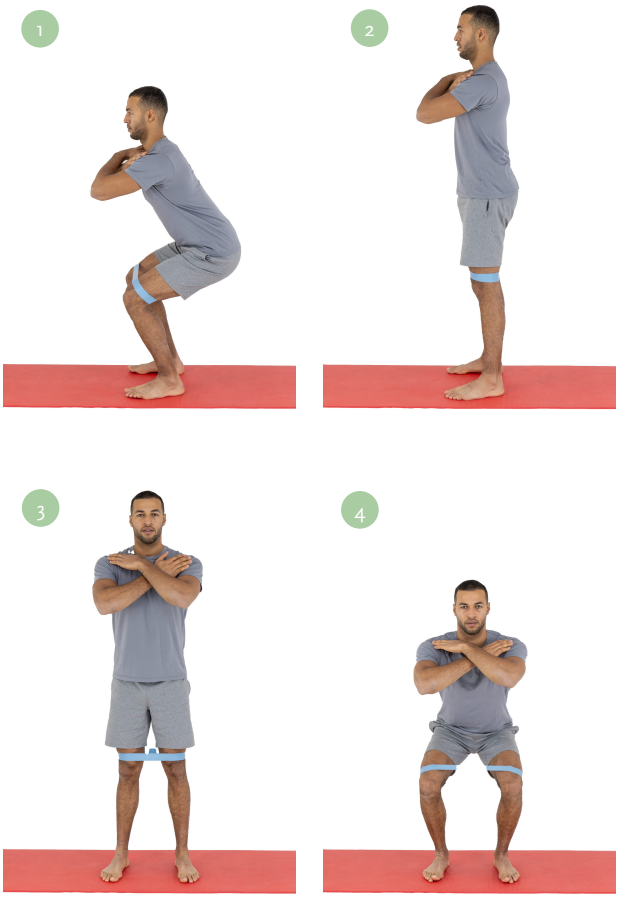
Ziel der Übung:

- Kräftigung der hüftstabilisierenden Muskeln, insbesondere der Hüftabduktoren

Training@Home > Kräftigungsübung

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

Beinstreckung mit Thera-Band

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

1. Begeben Sie sich auf einer Gymnastikmatte in Rücklage und führen Sie ein Thera-Band um einen Fuß. Greifen Sie die beiden Enden des offenen Thera-Bands. Winkeln Sie auf dieser Seite das Knie leicht an.
2. Bringen Sie nun mit den Händen Spannung auf das Thera-Band, indem Sie es in Richtung Kopf ziehen. Strecken Sie nun das Bein langsam durch und arbeiten Sie gegen den Widerstand. Dabei kommen Knie- und Hüftgelenk in Streckung.
3. Führen Sie das Knie wieder langsam in eine gebeugte Stellung und wiederholen Sie. Hierbei mobilisieren Sie Knie- und Hüftgelenk und kräftigen Sie Knie- und Hüftstrecker.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Coxarthrose
- Kniearthrose / mediale Gonarthrose / laterale Gonarthrose

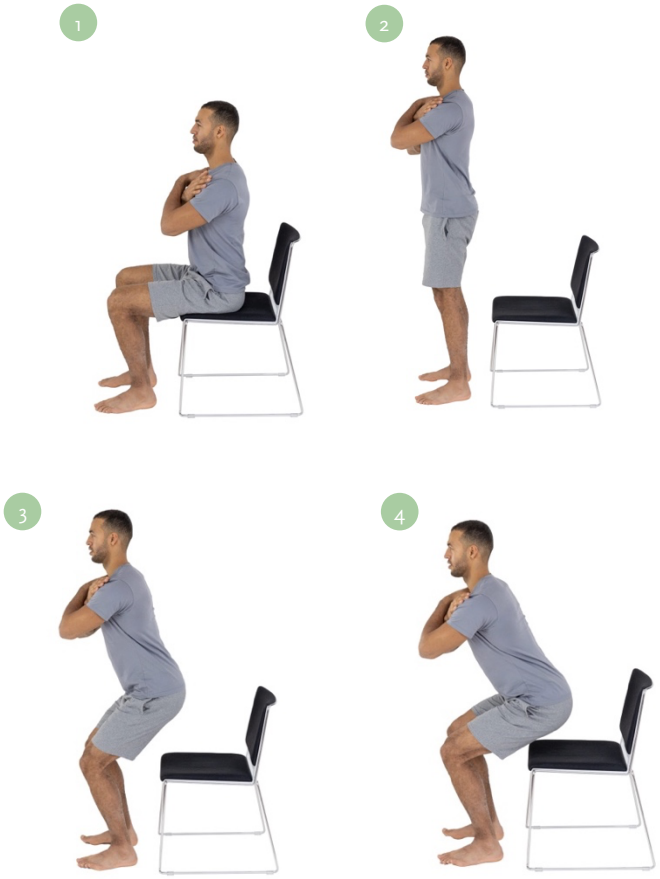
Ziele der Übung:

- Mobilisation des Hüftgelenks
- Mobilisation des Kniegelenks
- Kräftigung von Hüft- und Kniestrecker

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

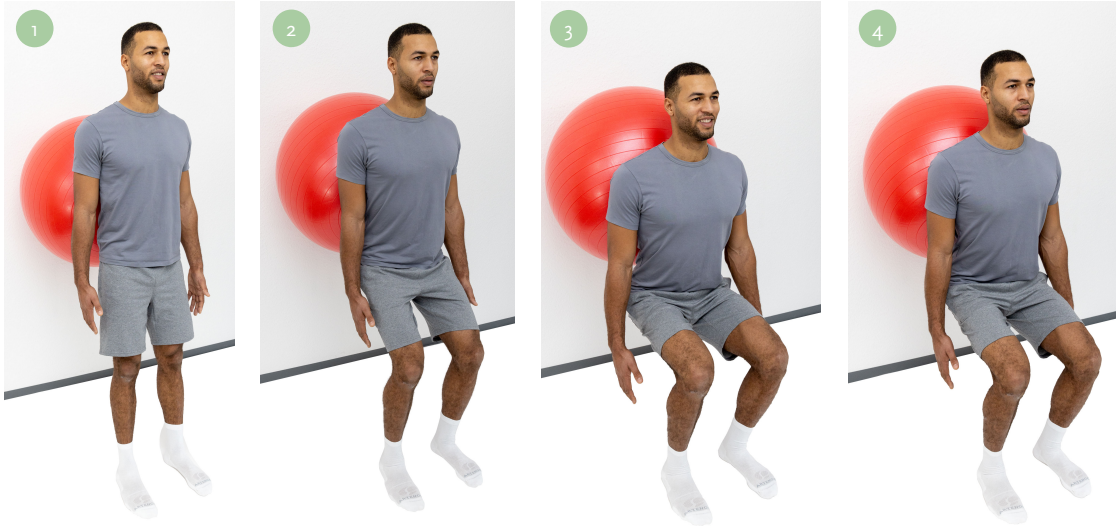
Ziele der Übung:

- 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 > Beweglichkeitsübung

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

Training@Home > Beweglichkeitsübung

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