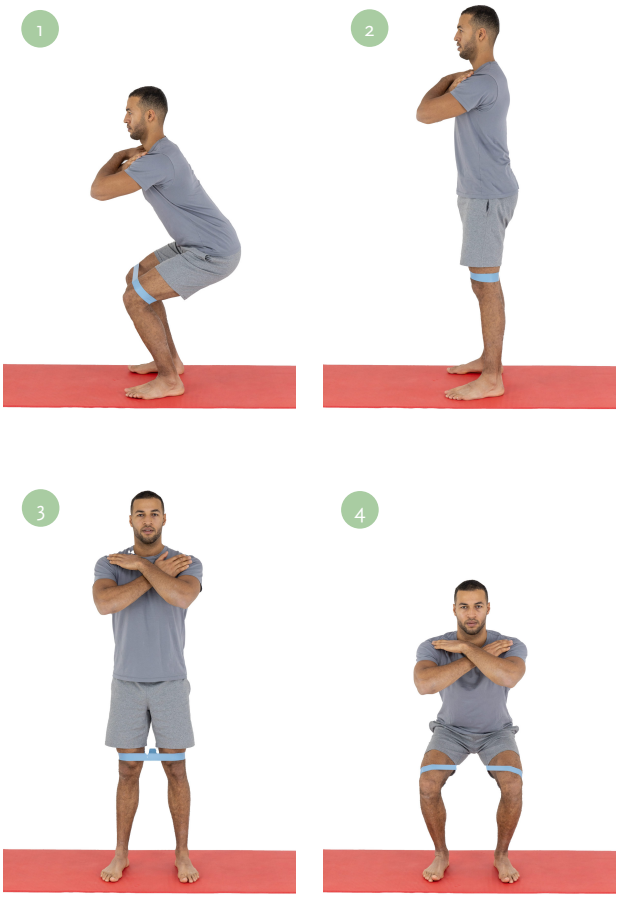
Training@Home > Kräftigungsübung

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

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

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 > 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 > Kräftigungsübung

Hüftstrecker im Vierfüßlerstand

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

1. Begeben Sie sich in einen Vierfüßlerstand. Befestigen Sie ein Thera-Band unter den flach aufliegenden Händen und im Bereich des Fußballens einer Seite.
2. Aus dem Vierfüßlerstand strecken Sie nun ein Bein nach hinten oben durch. Strecken Sie Ihr Knie und führen Sie das Bein so hoch, bis es eine Linie mit Ihrem geraden Rücken bildet.

   Spüren Sie die Spannung im Gesäß. Halten Sie die Endposition kurz und halten Sie Ihren Blick weiter in Richtung Boden ausgerichtet.

   Führen Sie nun das Knie kontrolliert zurück in die Ausgangsstellung.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Coxarthrose
- Beckenschiefstand
- Pes anserinus Syndrom / Gänsefüßchensyndrom
- Kniearthrose / mediale Gonarthrose

Ziele der Übung:

- Kräftigung der Gesäßmuskulatur
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Mobilisation des Kniegelenks

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