

## 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