

## 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