

Heimtrainingsprogramm

Kniegelenk

1 Mobilisierung



20x

"Rückwärts Fahrradfahren" in Rückenlage

2 Mobilisierung



ca. 30 sek.

An der Oberschenkelaußenseite entlang streichen mit festem Gegenstand (Nudelholz o.ä.)

3 Kräftigung Beine



3x20 Wiederholungen

Kniebeuge: Zehen und Knie zeigen in eine Richtung, Gesäß nach hinten unten schieben (wie "hinsetzen")

4 Kräftigung Waden



3x20 Wiederholungen

Wadenheben: Fersen von Boden lösen und auf Zehenspitzen schieben; Schwerer: an Treppenstufe

5 Kräftigung Hüftbeuger



3x20 Wiederholungen pro Bein

Knie Richtung Oberkörper ziehen in Rückenlage, im Sitzen oder im Stand möglich

6 Kräftigung Hüftstrecker



3x20 Wiederholungen

Rückenlage: Beine aufstellen und das Becken heben und senken; Schwerer: Halten oder ein Bein nach oben strecken

7 Dehnung



pro Seite ca. 3x10 sek.

Waden dehnen: Ausfallschritt → Fersen am Boden lassen, vorderes Knie nach vorn schieben

8 Dehnung



pro Seite ca. 3x10 sek.

Beinrückseite dehnen: in Rückenlage ein Bein gestreckt Richtung Oberkörper ziehen. Handtuch/Seil als Hilfsmittel