

Knie Stabi / Kräftigung

HolsingVital GmbH

Brunnenallee 3, 32361 Preußisch Oldendorf

Machen Sie nur die Übungen, die gut für Sie durchführbar sind !

Dosierung: 3 x 20 Wiederholungen je Übung



©Physiotools

Knien Sie sich hin und legen bei Bedarf ein Kissen auf Ihre Waden. Je weniger Kissen Sie benutzen, desto größer ist die Dehnung. Sie können die Anzahl der Kissen also progressiv verringern. Setzen Sie sich auf die Kissen und spüren Sie die Dehnung in Knien und Oberschenkelvorderseite. Halten Sie die Position für 20 Sekunden.



©Physiotools

Stellen Sie sich mit dem Rücken an die Wand. Nun rutschen Sie so weit nach unten, dass die Knie 90° gebeugt sind, die Füße stehen unterhalb der Knie.

Halten Sie die Position für 20 Sekunden, dies können Sie je nach Fitnesslevel verlängern.



©Physiotools

Stehen Sie aufrecht, die Füße weit auseinander. Die Knie & Fußballen zeigen nach außen.

Nun gehen Sie in eine Kniebeuge und drehen die Hüfte nach außen. Anschließend stellen Sie sich wieder aufrecht hin.



©Physiotools

Sie stehen aufrecht. Nun machen Sie einen großen Schritt nach vorne und lassen das hintere Knie Richtung Boden absinken (kurz vor dem Boden stoppen). Anschließend drücken Sie sich mit dem vorderen Bein ab und kehren in den Stand zurück. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.



©Physiotools

Sie stehen aufrecht und halten einen Ball oder ein Gewicht mit beiden Händen.

Nun machen Sie einen Schritt nach vorne und lassen das hintere Knie Richtung Boden absinken. Drehen Sie Ihren Oberkörper und führen Sie den Ball zur Außenseite des vorderen Beines.

Achten Sie darauf, dass die Knie nach vorne zeigen und das Becken gerade bleibt. Anschließend kehren Sie in den Stand zurück und wiederholen die Übung auf der anderen Seite.



©Physiotools

Sie stehen aufrecht mit dem Gesicht zur Wand. Die Füße stehen etwas weiter als hüftbreit auseinander. Die Arme sind gegen die Wand gehoben. Nun gehen Sie in die Kniebeuge und halten den Oberkörper aufrecht.

Stehen Sie anfangs weiter von der Wand entfernt und nähern Sie sich dann langsam an, um den Schwierigkeitsgrad der Übung zu erhöhen.



©Physiotools

Stehen Sie aufrecht, die Füße etwa hüftbreit auseinander. Wenn Sie ein Thera-Band haben, kneten Sie dies auf Höhe der Knie zusammen, sodass es leicht auf Spannung ist.

Nun gehen Sie in die Kniebeuge und drücken die Knie gleichzeitig gegen den Widerstand nach außen. Anschließend kehren Sie in die Ausgangsposition zurück.



©Physiotools

Stehen Sie aufrecht auf einem Bein. Das Standbein ist leicht gebeugt.

Nun beugen Sie sich mit dem Oberkörper nach vorne und heben gleichzeitig das andere Bein gestreckt nach hinten an, sodass eine gerade Linie zwischen dem Bein & dem Rumpf entsteht. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück, nach einem Satz wechseln Sie die Seite.