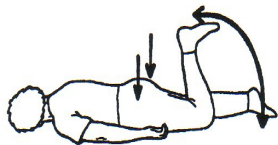
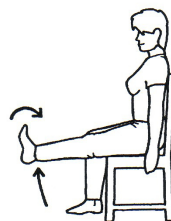


Übungen zur Kniestabilisation



Bauchlage, die Hüften gestreckt und die Knie zusammen. Das Knie so weit wie möglich beugen, die Hüfte gestreckt und das Fussgelenk gebeugt halten. Die Endstellung ca. 15 Sek. halten. Die Bewegung kann auch mit einem kleinen Gewicht oder einem Gummiband um das Fussgelenk gespannt ausgeführt werden.

8-12 Wiederholungen/3 Serien



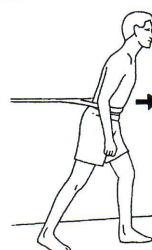
Sitzen. Die Zehenspitzen hochziehen, die vordere Oberschenkelmuskulatur anspannen und das Knie strecken. Die Spannung ca. 5 Sek. halten - langsam wieder entspannen.

8-12 Wiederholungen/3 Serien



Stehen. Sich an einem Stuhl oder einer Wand festhalten. Ein kleines Gewicht am Fußgelenk fixiert. Diesen Fuß leicht nach hinten stellen. Das Knie beugen, indem sich der Fuss vom Boden abhebt. Diese Stellung 5 Sekunden halten.

*12-15 Wiederholungen/
3 Serien*



Stehen, ein Gummiband um die Taille gespannt. Durch Vorwärtsgehen das Band ziehen. Dann wieder in die Ausgangsstellung zurückgehen.

8-15 Wiederholungen/3 Serien



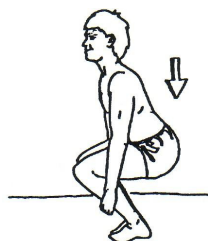
Vor einem Stufenpodest von ca. 20-40 cm Höhe stehen. Zuerst mit einem und dann mit dem anderen Bein 8-12 mal auf das Podest steigen.

8-12 Wiederholungen/3 Serien



Langsitz an der Tischkante, das zu trainierende Bein gestreckt, die Ferse über die Tischkante hängend, das andere Bein auf dem Boden. Den Rumpf nach vorne neigen, der Rücken bleibt gerade. Die Dehnung ca. 20 Sekunden wirken lassen.

Je Seite 1 Wiederholung



Eine leichte Grätschstellung einnehmen, der Rücken aufrecht und die Zehen zeigen gerade nach vorne. Langsam in die Kniebeugung (nicht in die Hocke!) gehen, danach wieder hochkommen.

8-12 Wiederholungen/3 Serien



Sitzen auf einem grossen Therapieball. Das Körpergewicht in alle Richtungen verlagern, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.