

ÜBUNGEN ZUM TRAINING DER BEINMUSKULATUR – KNIESTRECKUNG





☐ TRAINING DER SEITLICHEN BEIN-MUSKULATUR

AUSGANGSSTELLUNG

Seitenlage, unteres Bein in Hüfte und Knie 90° gebeugt, oberes Bein in Hüfte gebeugt und Knie gestreckt, leicht angespreizt.

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Das gestreckte Bein abspreizen und wieder zurück in die Ausgangsstellung bewegen. 15 Mal wiederholen.



VORSICHT

- Oberes Bein nie ganz entspannen, unteres Bein in 90°-Stellung halten
- Hohlkreuz vermeiden
- Als Variante: Ferse leicht Richtung Decke drehen

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.



☐ TRAINING DER INNEREN OBERSCHENKEL-MUSKULATUR

AUSGANGSSTELLUNG

Seitenlage, unteres Bein in Hüfte und Knie gestreckt, oberes Bein in Hüfte gebeugt.

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Das untere Bein nach oben heben und wieder zurück in die Ausgangsstellung bewegen. 15 Mal wiederholen.

VORSICHT

- Unterer Bein nie ganz entspannen, oberes Bein in 90°-Stellung halten
- Als Variante: Ferse leicht Richtung Decke drehen

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.





TRAINING DER HINTEREN OBERSCHENKELMUSKULATUR

AUSGANGSSTELLUNG

Bauchlage, Knie gestreckt und Füße aufgestellt.

ÜBUNGS AUSFÜHRUNG

Unter Beibehalten der Kniestreckung ein Bein abheben und wieder senken. 15 Mal wiederholen.

VORSICHT

- Hohlkreuz vermeiden
- Bein berührt Unterlage nicht
- Als Variante: Kniebeugung

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.

STABILISATION IM STAND MIT LABILER UNTERLAGE

AUSGANGSSTELLUNG

Stand, Kniestreckung, ein Fuss auf gerolltem Frotteetuch.

ÜBUNGS AUSFÜHRUNG

Bei gut stabilisiertem Standbein das Knie in Richtung Bauch ziehen und wieder zurück in die Ausgangsposition. 5-8 Mal wiederholen.

VORSICHT

- Beinachse stabil halten (Füße, Knie und Hüfte in einer Linie)
- X-Beine vermeiden
- Becken auf der Seite des entlasteten Beines nicht absinken lassen

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.



STABILISATION IM STAND MIT LABILER UNTERLAGE UND ZUSATZGEWICHT

AUSGANGSSTELLUNG

Stand, Kniestreckung, Fuss auf gerolltem Frotteetuch, Ellbogenbeugung, Zusatzgewicht in den Händen.

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Das Standbein gut stabilisieren, das andere Bein auf die Seite bewegen und die Arme über den Kopf führen und wieder zurück in die Ausgangsposition. 5–8 Mal wiederholen.



VORSICHT

- Beinachse stabil halten (Füße, Knie und Hüfte in einer Linie)
- Einsinken des Fusses vermeiden
- Becken auf der Seite des entlasteten Beines nicht absinken lassen

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.



STABILISATION IM STAND MIT ZUSATZGEWICHT

AUSGANGSSTELLUNG

Stand, Kniestreckung, Zusatzgewicht vor dem Körper, Ellbogen gestreckt.

ÜBUNGS-AUSFÜHRUNG

Das Standbein gut stabilisieren, das andere Bein gestreckt nach hinten bewegen und gleichzeitig die Arme nach oben führen, danach zurück in die Ausgangsposition. 5–8 Mal wiederholen.



VORSICHT

- Beinachse stabil halten (Füße, Knie und Hüfte in einer Linie)
- X-Beine vermeiden
- Einsinken des Fusses vermeiden
- Becken auf der Seite des entlasteten Beines nicht absinken lassen

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.



TRAINING DER WADENMUSKULATUR

AUSGANGSSTELLUNG

Stand, Kniestreckung, Füße hüftbreit.

ÜBUNGSAusFÜHRUNG

Sich unter Einhalten der Kniestreckung auf die Zehenspitzen stellen und wieder zurück in die Ausgangsposition. 10 Mal wiederholen.

VORSICHT

Beinachse stabil halten (Füße, Knie und Hüfte in einer Linie), Knie nicht beugen.

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.



TRAINING DER ÄUSSEREN GESÄSSMUSKULATUR

AUSGANGSSTELLUNG

Stand, Kniestreckung, Bein auf einer Erhöhung.

ÜBUNGSAusFÜHRUNG

Unter Einhalten der Kniestreckung das entlastete Bein über die Kiste (oder ein Buch) absinken lassen und wieder in die Ausgangsstellung zurückbewegen. 10 Mal wiederholen.

VORSICHT

Beinachse stabil halten (Füße, Knie und Hüfte in einer Linie), Knie nicht beugen.

WIEDERHOLUNG

Diese Übung 3 Mal wiederholen.

HIRSLANDEN KLINIK AARAU
KLINIK BEAU-SITE, BERN
KLINIK PERMANENCE, BERN
SALEM-SPITAL, BERN
ANDREASKLINIK CHAM ZUG
KLINIK AM ROSENBERG, HEIDEN
CLINIQUE BOIS-CERF, LAUSANNE
CLINIQUE CECIL, LAUSANNE
KLINIK ST. ANNA, LUZERN
KLINIK BIRSHOF, MÜNCHENSTEIN BASEL
KLINIK BELAIR, SCHAFFHAUSEN
KLINIK STEPHANSHORN, ST.GALLEN
KLINIK HIRSLANDEN, ZÜRICH
KLINIK IM PARK, ZÜRICH



KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

ORTHOPÄDISCHES NOTFALLZENTRUM

24 STUNDEN UND 7 TAGE FÜR SIE DA
T +41 61 335 22 22

KLINIK BIRSHOF

REINACHERSTRASSE 28
CH-4142 MÜNCHENSTEIN/BASEL
T +41 61 335 22 22
F +41 61 335 22 05
KLINIK-BIRSHOF@HIRSLANDEN.CH

WWW.HIRSLANDEN.CH