



»Die guten 12« Gymnastikübungen für das **Knie**

Seit der Mensch aufrecht geht, ist das Knie entscheidend für seine Fortbewegung. Das Gelenk wird hauptsächlich über Bänder und Weichteile bewegt und ist daher äußerst anfällig.

Kniegelenkserkrankungen haben im Wesentlichen drei Ursachen: Verletzungen, Verschleiß und entzündliche Gelenkskrankheiten. Letztere können durch Rheuma, Bakterien oder Viren entstehen. Im Vergleich zu den beiden anderen kommen sie aber eher selten vor. Unsere Übungen mobilisieren das Kniegelenk und kräftigen die Muskeln, die es umgeben.

Wichtig:

- › Führen Sie die Übungen nur aus, wenn dabei keine starken Schmerzen auftreten.
- › Halten Sie Ihren gesamten Körper während der Übungen in Spannung.
- › Üben Sie täglich.
- › Wiederholen Sie jede Übung wie angegeben.

Übung 01 | Kniestreckung verbessern



In Schrittstellung strecken Sie das vordere Bein und beugen das hintere, wobei Sie Ihr Gewicht nach hinten verlagern. Neigen Sie den Oberkörper nach vorne und spannen Sie den geraden Rücken an (Richtung Hohlkreuz). Der vordere Fuß bleibt fest auf dem Boden.
Wiederholungen: 10

Übung 04 | Kniebeugung verbessern



Setzen Sie sich auf den Boden, ein Bein gebeugt, das andere gestreckt. Umfassen Sie die Schienbeinkante des gebeugten Beines (unterhalb der Knie-scheibe) und ziehen Sie es in Richtung Körper. Zur Verstärkung spannen Sie das gebeugte Bein an.
Wiederholungen: 10 pro Seite

Übung 02 | Beinmuskulatur kräftigen



Setzen Sie sich auf einen Tisch und lassen Sie die Beine locker hängen. Strecken Sie ein Bein und ziehen Sie es hoch, wobei die Fußspitze nach oben zeigt und das Knie gestreckt bleibt. Die Übung kann mit Gewichten (z.B. einem Skischuh) verstärkt werden.
Wiederholungen: 10 pro Seite

Übung 05 | Beweglichkeit verbessern



Stellen Sie sich vor einen gepolsterten Stuhl und legen Sie ein Bein so darauf ab, dass das Knie über die Kante ragt. Oberkörper bleibt aufrecht, Arme hängen seitlich oder sind auf den Oberschenkel gestützt. Drücken Sie nun das Gesäß in Richtung Ferse.
Wiederholungen: 10 pro Seite

Übung 03 | Oberschenkel- und Gesäßmuskeln kräftigen



In Rückenlage ein Bein anwinkeln, das andere liegt gestreckt auf einem Kissen oder gefalteten Handtuch. Drücken Sie nun die Kniekehle des gestreckten Beines fest gegen die Unterlage und ziehen Sie dabei die Ferse nach oben. 5 Sekunden halten.
Wiederholungen: 10 pro Seite

Übung 06 | Vordere Oberschenkelmuskulatur dehnen



Knien Sie sich mit dem linken Bein auf ein Kissen und machen Sie mit dem rechten einen großen Ausfallschritt nach vorne. Umfassen Sie mit der linken Hand das Sprunggelenk des linken Beines. Der Oberkörper bleibt aufrecht. Nach kurzer Entspannung Seite wechseln.
Wiederholungen: 10 pro Seite

Übung 07 | Beinmuskeln kräftigen



Setzen Sie sich mit geradem Oberkörper auf einen Stuhl und klemmen Sie ein Kissen zwischen Ihre Füße. Heben Sie das Kissen hoch, indem Sie die Knie strecken. Spannung fünf Sekunden halten, dann absenken. Zum Verstärken statt des Kissens ein dickes Buch verwenden.
Wiederholungen: 10

Fotos: Ludwig Faust

Übung 10 | Gesäßmuskeln kräftigen



Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Boden, die Arme neben dem Körper. Drücken Sie Arme und Fersen fest in den Boden und heben Sie Gesäß und Rücken an. Position 5 Sekunden halten, danach 10 Sekunden entspannen.
Wiederholungen: 10

Übung 08 | Beinmuskeln kräftigen



Legen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie ein Bein an. Heben Sie nun das gestreckte Bein und beugen und strecken Sie es abwechselnd aus dem Kniegelenk.
Wiederholungen: 10 pro Seite

Übung 11 | Oberschenkelmuskeln kräftigen



Winkeln Sie in Rückenlage ein Bein an und spreizen Sie das andere gestreckt ab, wobei die Fußspitze nach außen zeigt. Führen Sie das gestreckte Bein fünfmal über das abgewinkelte.
Wiederholungen: 10 pro Seite

Übung 09 | Beinmuskeln kräftigen



Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl und klemmen Sie ein Handtuch zwischen Ihre Knie. Drücken Sie Knie und Unterschenkel fest gegeneinander und halten Sie die Spannung 5 Sekunden lang. Mit jeweils 10 Sekunden Pause fünfmal wiederholen.

Übung 12 | Beinmuskeln kräftigen



Legen Sie in Rückenlage Ihre Unterschenkel auf der Sitzfläche eines Stuhles ab und umfassen Sie mit den Händen die Stuhlbeine. Drücken Sie die Fersen nach unten und gleichzeitig den Rumpf nach oben. 5 Sekunden halten, dann 10 Sekunden entspannen.

Orthopädische Praxis Dr. Christian Merkl

Facharzt für Orthopädie | Diplom-Osteopath D.O.M.™



THERAPEUTISCHE SCHWERPUNKTE

- › Orthopädie
- › Osteopathie
- › Akupunktur
- › Sportmedizin
- › Chirotherapie
- › H-Arzt
- › Medikamente / Therapeutische Lokalanästhesie
- › Stoßwellentherapie
- › Physikalische Therapie
- › Kinesio-Tape
- › Elektrotherapie

SPRECHZEITEN

Mo – Fr: 08.00 – 12.00 Uhr
Mo, Di: 14.00 – 18.00 Uhr
Do: 15.00 – 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung



KONTAKT

Puricellstraße 34, 93049 Regensburg | Tel. (0941) 2 92 18 | Fax (0941) 2 92 19
merkl@telemed.de | www.merkel-orthopaedie.de



Impressum

Regensburger OrthopädenGemeinschaft
Produktion: faust | omonsky kommunikation KG
Telefon 0941/92008-0 • info@pr-faust.de



Fotografiert in:
Die Insel Fitness und Wellness GmbH
Telefon 0941/29786-0 • info@insel-regensburg.de

