



## Eigenübungsprogramm Knie

### Übung 1:

- Ausgangsstellung: Sitz
- Bein/Knie strecken und beugen
- Wiederholung: 3 x 10



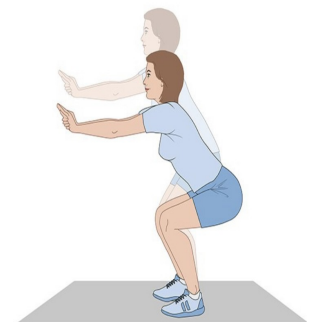
### Übung 2:

- Ausgangsstellung: Stand, Oberkörper an die Wand lehnen
- mit dem Oberkörper die Wand runter rutschen, bis Knie 90 Grad gebeugt ist, in dieser Position 10 sek. halten
- Wiederholung: 5-10 x



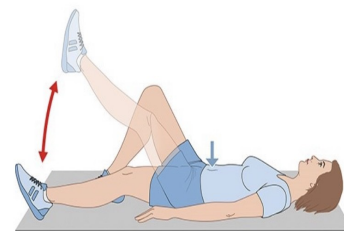
### Übung 3:

- fester Stand, Füße dabei hüftbreit auseinander stellen
- Knie beugen, dabei dürfen die Knie nicht über die Zehenspitzen ziehen, Arme dabei nach vorne strecken und Schulterblätter zusammenziehen
- Wiederholung: 3 x 10



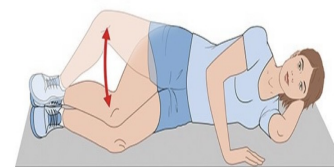
### Übung 4:

- Ausgangsstellung: Rückenlage
- ein Bein anstellen, ein Bein gestreckt
- das gestreckte Bein anheben
- Wiederholung: 3 x 10



### Übung 5:

- Ausgangsstellung Seitlage
- Füße und Knie liegen aufeinander, dann Knie seitlich anheben
- Wiederholung: 3 x 10 beide Seiten



### Übung 6:

- fester Stand
- Ausfallschritt nach vorne, dabei im vorderen, wie hinteren Knie, max. 90 Grad Beugung
- Wiederholung: 3 x 10 , beidseits

