

Übungen für Zuhause - KNIE

Haltübungen 30 Sek. lang halten

Übungen in Bewegung 3 x 15 Wiederholungen

IN RÜCKENLAGE



Ziehen Sie die Zehenspitzen Richtung Gesicht und ziehen Sie die Ferse auf der Unterlage entlang Richtung Gesäß. Kurz die Position halten und wieder strecken.

IM SITZ



Sitzen Sie in aufrechter Körperhaltung. Beugen Sie das betroffene Bein soweit wie möglich an. Bleiben Sie in dieser Position und stellen Sie sich dann auf die Zehenspitze und diese Bewegung langsam auflösen.

IM SITZ



Gehen Sie im Wechsel nach vorne auf die Ferse und dann nach hinten auf die Zehenspitze.

IM SITZ

Ziehen Sie die Zehenspitze nach oben, strecken Sie das Knie und heben Sie die Ferse vom Boden ab.

IM STAND

Gehen Sie im abwechselnd mit dem rechten und dem linken Bein auf die Zehenspitzen.

Führen Sie im Wechsel erst das betroffene Bein und dann das nicht betroffene Bein zur Seite abspitzen und wieder ranführen