

Folge 3

# Servicekraft Sabines Tipps bei Knieschmerzen

Alle Übungen im Überblick



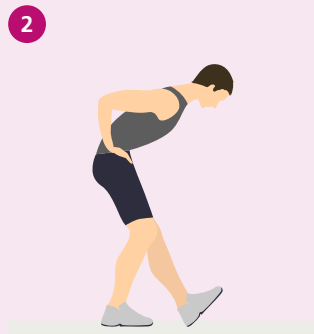
## Übung 1: Die Vorbeuge mit aufgestellter Ferse

Dehnung der Beinrückseite



### Ausgangsposition

- Schrittstellung einnehmen
- Füße und Knie nach vorne ausrichten
- Hinteres Knie leicht beugen, Hände an das Becken
- Vorderen Fuß auf Ferse aufstellen



### Oberkörper vorbeugen

- Schultern nach hinten und unten ziehen
- Rücken gerade
- Langsam mit gestrecktem Oberkörper nach vorne beugen



### Hände

- Stirn Richtung Schienbein
- Mit den Händen die Wade/das Bein greifen
- Position 20 bis 40 Sek. halten
- Auf anderer Seite wiederholen

## Übung 2: Sitzende Kniebeuge

Kräftigung der Oberschenkelvorderseite · Equipment: Stuhl



### Ausgangsposition

- Aktiven Sitz auf Stuhlkante einnehmen
- Füße hüftbreit aufstellen
- Oberschenkel parallel, gerader Rücken
- Hände auf Oberschenkel ablegen

### Bein anheben

- Rechten Fuß fest in den Boden drücken
- Linkes Bein 4 Sek. nach oben anheben, dabei Zehen heranziehen und Oberschenkel parallel lassen
- Position 2 Sek. halten
- Das angehobene Bein 4 Sek. absenken

### Bein anheben

- Auf anderer Seite wiederholen
- Übung 15 Mal pro Seite durchführen

## Übung 3: Vier-Punkte Beinstatik

Übung zur Entlastung



### Ausgangsposition

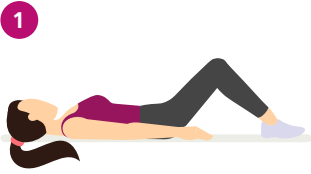
- In Rückenlage auf den Boden legen
- Beine anwinkeln und Füße hüftbreit aufstellen

### Fuß in den Boden drücken

- Rechten Fuß zunächst mit der Innen- und Außenferse in den Boden drücken, dann Gewicht auch auf Großzeh- und Kleinzehballen ausweiten
- Position 60 Sek. halten
- Auf anderer Seite wiederholen
- **Tipp für Geübte:** Füße gleichzeitig in den Boden drücken

## Übung 4: Die Brücke

Kräftigung der Oberschenkelrückseiten



### Ausgangsposition

- In Rückenlage auf den Boden legen
- Beine anwinkeln und Füße hüftbreit aufstellen



### Gesäß heben

- Füße gleichmäßig in den Boden drücken (analog Übung 3)
- Unterbauch anspannen, Becken nach vorne rollen
- Gesäß nach oben drücken (4 Sek.), sodass Bauch und Oberschenkel eine Linie bilden
- Position 2 Sek. halten

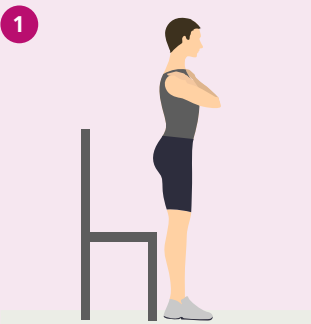


### Gesäß absenken

- Gesäß 4 Sek. absenken und in Ausgangsposition zurückkommen

## Übung 5: Die halbe Kniebeuge

Beinkräftigung · Equipment: Stuhl



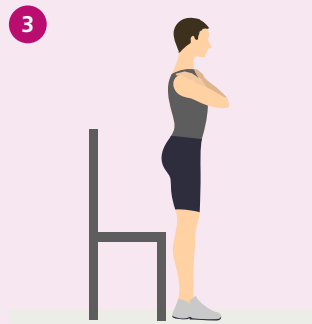
### Ausgangsposition

- Hüftbreit mit geradem Rücken vor den Stuhl stellen
- Fußsohlen gleichmäßig in den Boden drücken
- Angehobene Arme vor der Brust überkreuzen



### Knie beugen

- Knie langsam beugen und Gesäß nach hinten strecken bis kurz vor dem Stuhl
- Achtung: Knie sollten dabei nicht wackeln und hinter den Fußspitzen bleiben; nur soweit gehen, wie es schmerzfrei möglich ist!



### Beine strecken

- Beine wieder zurück in die in Ausgangsposition strecken
- Übung 1 Min. durchführen

# Präsentiert von doc®.

## Dem Schmerzgel mit Tiefenwirkung.

- wirkt tief
- lindert Schmerzen gezielt
- gut verträglich



**doc® Ibuprofen Schmerzgel. Gel. Wirkstoff:** Ibuprofen. **Anwendungsgebiete:** Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnen-scheiden, Bänder und Gelenkkapsel), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

HERMES ARZNEIMITTEL GMBH - 82049 Großhesselohe/München. Stand 05/2020



HERMES Arzneimittel GmbH · 82049 Großhesselohe/München  
[www.doc-gegen-schmerzen.de](http://www.doc-gegen-schmerzen.de)

Folge 3

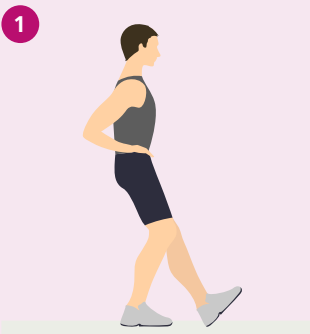
# Servicekraft Sabines Tipps bei Knieschmerzen

Alle Übungen im Überblick



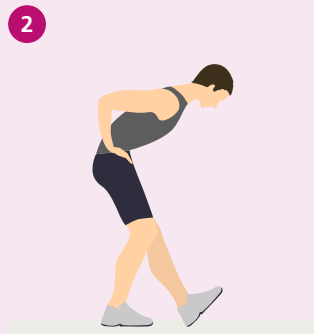
## Übung 1: Die Vorbeuge mit aufgestellter Ferse

Dehnung der Beinrückseite



### Ausgangsposition

- Schrittstellung einnehmen
- Füße und Knie nach vorne ausrichten
- Hinteres Knie leicht beugen, Hände an das Becken
- Vorderen Fuß auf Ferse aufstellen



### Oberkörper vorbeugen

- Schultern nach hinten und unten ziehen
- Rücken gerade
- Langsam mit gestrecktem Oberkörper nach vorne beugen

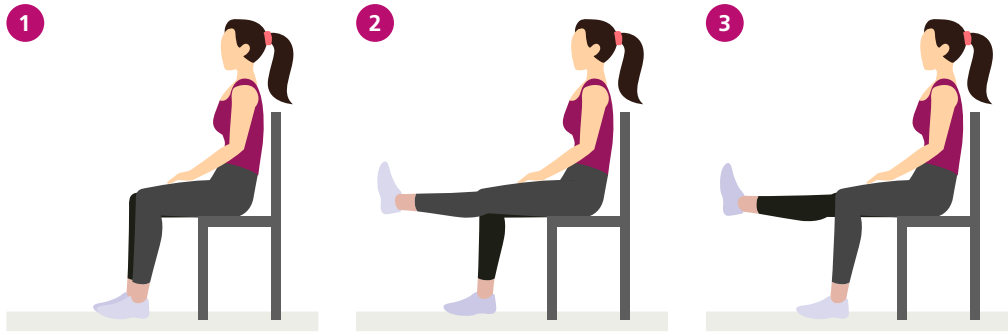


### Hände

- Stirn Richtung Schienbein
- Mit den Händen die Wade/das Bein greifen
- Position 20 bis 40 Sek. halten
- Auf anderer Seite wiederholen

## Übung 2: Sitzende Kniebeuge

Kräftigung der Oberschenkelvorderseite · Equipment: Stuhl



### Ausgangsposition

- Aktiven Sitz auf Stuhlkante einnehmen
- Füße hüftbreit aufstellen
- Oberschenkel parallel, gerader Rücken
- Hände auf Oberschenkel ablegen

### Bein anheben

- Rechten Fuß fest in den Boden drücken
- Linkes Bein 4 Sek. nach oben anheben, dabei Zehen heranziehen und Oberschenkel parallel lassen
- Position 2 Sek. halten
- Das angehobene Bein 4 Sek. absenken

### Bein anheben

- Auf anderer Seite wiederholen
- Übung 15 Mal pro Seite durchführen

## Übung 3: Vier-Punkte Beinstatik

Übung zur Entlastung



### Ausgangsposition

- In Rückenlage auf den Boden legen
- Beine anwinkeln und Füße hüftbreit aufstellen

### Fuß in den Boden drücken

- Rechten Fuß zunächst mit der Innen- und Außenferse in den Boden drücken, dann Gewicht auch auf Großzeh- und Kleinzehballen ausweiten
- Position 60 Sek. halten
- Auf anderer Seite wiederholen
- **Tipp für Geübte:** Füße gleichzeitig in den Boden drücken

## Übung 4: Die Brücke

Kräftigung der Oberschenkelrückseiten

1



### Ausgangsposition

- In Rückenlage auf den Boden legen
- Beine anwinkeln und Füße hüftbreit aufstellen

2



### Gesäß heben

- Füße gleichmäßig in den Boden drücken (analog Übung 3)
- Unterbauch anspannen, Becken nach vorne rollen
- Gesäß nach oben drücken (4 Sek.), sodass Bauch und Oberschenkel eine Linie bilden
- Position 2 Sek. halten

3



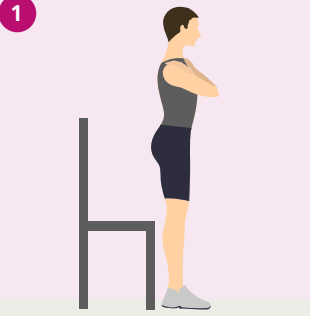
### Gesäß absenken

- Gesäß 4 Sek. absenken und in Ausgangsposition zurückkommen

## Übung 5: Die halbe Kniebeuge

Beinkräftigung · Equipment: Stuhl

1



### Ausgangsposition

- Hüftbreit mit geradem Rücken vor den Stuhl stellen
- Fußsohlen gleichmäßig in den Boden drücken
- Angehobene Arme vor der Brust überkreuzen

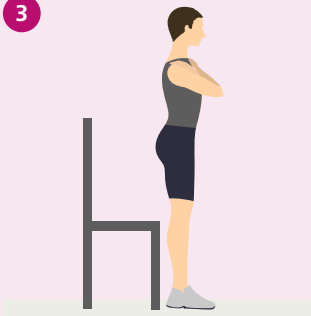
2



### Knie beugen

- Knie langsam beugen und Gesäß nach hinten strecken bis kurz vor dem Stuhl
- Achtung: Knie sollten dabei nicht wackeln und hinter den Fußspitzen bleiben; nur soweit gehen, wie es schmerzfrei möglich ist!

3



### Beine strecken

- Beine wieder zurück in die in Ausgangsposition strecken
- Übung 1 Min. durchführen