

Trainingsplan

Knie-Beschwerden



Unsere Trainerin Kathrin empfiehlt:

„Mit diesem Training stabilisierst du dein Kniegelenk und förderst durch das Kräftigungstraining der Beine dein Gleichgewicht.“

Wärme dich vorher bitte mindestens 10 Minuten mit leichtem Walken und einem kleinen Mobilisationsprogramm auf, **um gut vorbereitet zu sein.“**



Bei Fragen zum Trainingsplan erreichst du Kathrin

jeden Dienstag von 10 – 13 Uhr

telefonisch im GESundFIT unter 040 – 63 64 72 35

in der persönlichen Sportberatung (telefonisch)



Wadenheben

Ausgangsposition:

Hüftbreiter Stand, die Arme hängen locker neben dem Körper, die Knie sind leicht gebeugt.

Aktion:

Aus der Wadenmuskulatur wird der Körper nach oben geschoben, das Gewicht verlagert sich dabei auf die Zehenspitzen. Einen Moment halten, dann werden die Fersen wieder abgesenkt.



Endposition:

Die Fersen sind nicht ganz auf dem Boden abgestellt, ein Blatt Papier könnte unter die Fersen geschoben werden.

Variante:

Diese Übung kann einbeinig durchgeführt werden. Dann sollte am besten eine Festhaltemöglichkeit in der Nähe sein.



Belastungssteuerung:

3 Sätze à 10 Wiederholungen

Einbeinstand



Ausgangsposition:

Stabiler Stand beider Beine, die Arme hängen locker an der Seite. Die Knie sind leicht gebeugt.

Aktion:

Das Gewicht wird vorsichtig auf das linke Bein verlagert. Wenn möglich wird das rechte Bein vom Boden gelöst und das Knie in einem 90°-Winkel gebeugt.



Endposition:

Den Fuß langsam und kontrolliert wieder auf den Boden bringen.

Variante:

Die Übung kann auf einem unebenen Untergrund durchgeführt werden.

Gegebenenfalls eine Festhaltemöglichkeit nutzen!

Belastungssteuerung:

Pro Seite je **3 Sätze** à **10 Sekunden bis 2 Minuten**

Bein heben

Ausgangsposition:

Im Sitz werden die Beine ausgestreckt, der Rücken ist gerade. Die Hände werden seitlich neben bzw. hinter den Hintern gebracht. Die Finger zeigen vom Körper weg, die Ellenbogen sind gestreckt.



Aktion:

Das linke Bein wird gestreckt vom Boden gehoben und ein kleines Stück in die Luft gebracht. **Der Rücken bleibt gerade.**



Endposition:

Das Bein wird wieder Richtung Boden gebracht, aber nicht ganz abgelegt.

Variante:

Die Übung kann auch auf einem Stuhl oder Hocker sitzend durchgeführt werden. Dann das Bein wenn möglich auf Hüfthöhe ausstrecken und aus dieser Ausgangsposition anheben.

Belastungssteuerung:

Pro Seite je **3 Sätze** à **10 Wiederholungen**