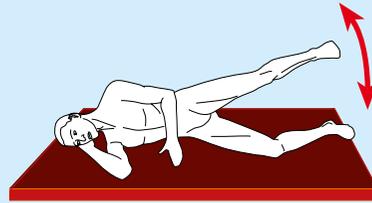


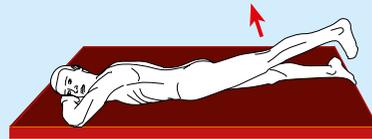
#### 10. Kräftigungsübung in Seitenlage

Oben liegendes gestrecktes Bein ca. 20 cm vom unten liegenden Bein abheben und schnell wiederholende Auf- und Abwärtsbewegungen ausführen, dann Seitenwechsel.



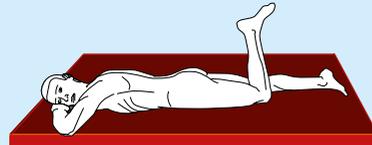
#### 11. Kräftigungsübung in Bauchlage

Gestrecktes Bein mit herangezogener Fußspitze von der Unterlage abheben (Becken bleibt fest auf der Unterlage liegen) und leicht auf und ab bewegen, dann Seitenwechsel.



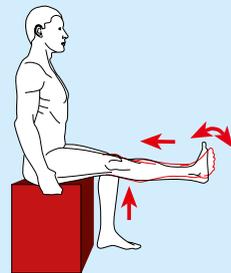
#### 12. Kräftigungsübung in Bauchlage

Beine im Wechsel im Knie anbeugen und locker hin- und herpendeln, 20-30x wiederholen.



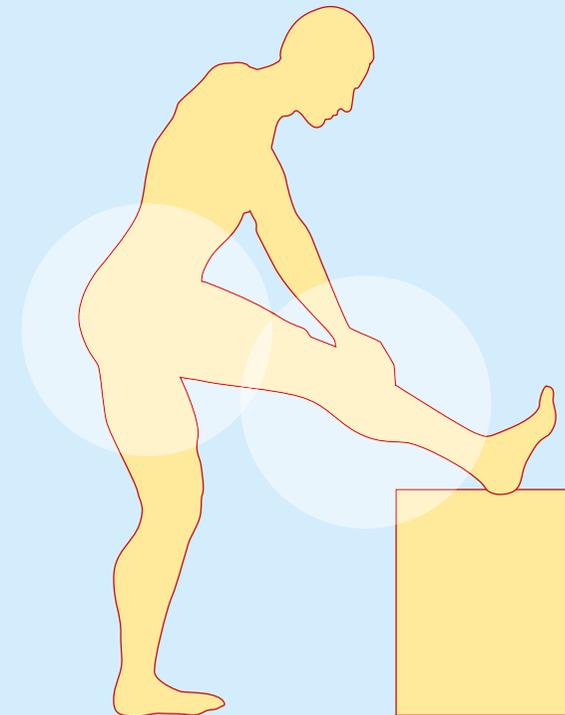
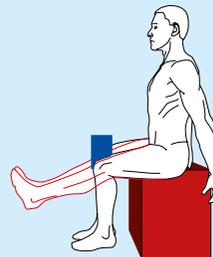
#### 13. Übung im Sitzen (auf Hocker, Stuhl etc.)

Fuß heranziehen, Knie strecken, Oberschenkel etwas anheben. Abwechselnd Fußinnenrand und Fußaußenrand hochziehen, dann Seitenwechsel.



#### 14. Übung im Sitzen (auf Hocker, Stuhl etc.)

Buch o. ä. zwischen den Knien einklemmen und Beine in den Kniegelenken strecken, (Hände hinten am Hocker festhalten).



## Hausübungsprogramm für den Knie- und Hüftbereich

Bevor mit dem Übungsprogramm begonnen wird, empfiehlt sich ein kurzes Aufwärmprogramm (Lockerungs- und Bewegungsübungen). Idealerweise führen Sie die Übungen, z. B. nach einem ausgedehnten Spaziergang, einer Wanderung oder nach dem Radfahren durch.

### 1. Übung in Rückenlage

Beachte! Kein Nachfedern!

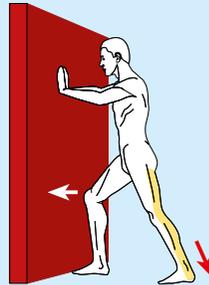
Seitlich an der Bettkante liegend das zu dehnende Bein herabhängen lassen (20-30 Sek.), bis ein Dehnungsgefühl in der Leistenregion entsteht.

Das andere Bein steht angebeugt auf der Unterlage, dann Seitenwechsel.



### 2. Übung im Stand

In Schrittstellung bildet das hinten stehende Bein eine Linie mit dem Oberkörper (Ferse bleibt auf dem Boden), das vorn stehende Bein wird beim Nach-Vorn-Schieben des Körpers angebeugt, leichtes Dehnungsgefühl im Wadenbereich, 15 Sek. halten, dann Seitenwechsel.



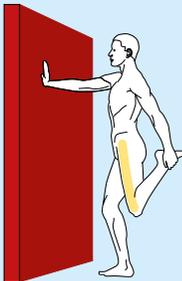
### 3. Übung im Stand

Auf Hocker aufgesetzte Ferse bei gestrecktem Kniegelenk und bei leicht angebeugtem Standbein den geraden Oberkörper langsam vorschieben, bis Dehnungsgefühl im Bereich Kniekehle und hinterer Oberschenkel eintritt, 15 Sek. halten, dann Seitenwechsel.



### 4. Übung im Stand

Mit einer Hand einen Unterschenkel fußnah umfassen und Ferse an das Gesäß ziehen, Kniegelenke dicht beieinander lassen, Standbein leicht gebeugt, 15 Sek. halten, Dehnungsgefühl im vorderen Oberschenkel, dann Seitenwechsel.



Hinweise: Spannungsübungen mind. 10 Sek. halten, die Übungen wiederholen und den Umfang kontinuierlich steigern.

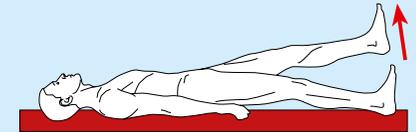
### 5. Kräftigungsübung in Rückenlage

Fußspitzen heranziehen, beide Kniekehlen fest in die Unterlage spannen, Gesäßmuskulatur anspannen.



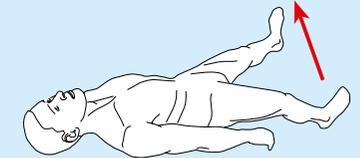
### 6. Kräftigungsübung in Rückenlage

Fußspitzen heranziehen, gestrecktes Bein 20 cm von der Unterlage abheben und halten, dann Seitenwechsel.



### 7. Kräftigungsübung in Rückenlage

Gestrecktes Bein leicht anheben und seitlich abspitzen (bei herangezogener Fußspitze) und wieder zurückführen, dann Seitenwechsel.



### 8. Kräftigungsübung in Rückenlage

„Fahrrad fahren“ einseitig, anderes Bein gebeugt aufstellen.



### 9. Kräftigungsübung in Seitlage

Oben liegendes Bein leicht abheben, Knie an den Bauch ziehen, danach das Bein nach hinten gestreckt wegschieben, dann Seitenwechsel.

