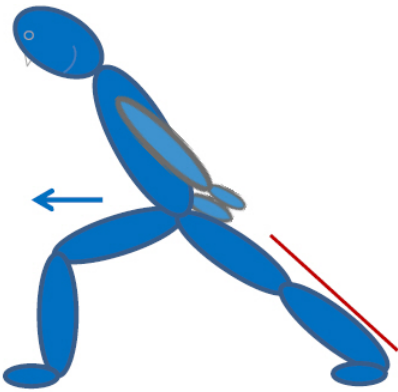
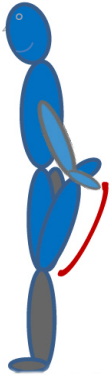
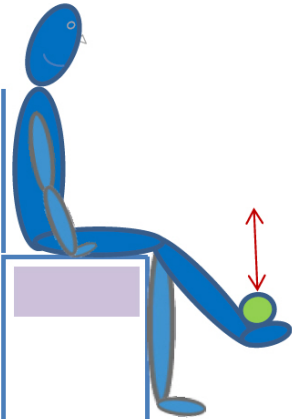


Ausgleichsübungen:

## Vorbeugung von Kniebeschwerden

Den Körper fit halten – das kann jeder tun.

18.05.2020

	<p><b>Dehnung der Waden-Muskulatur</b></p> <p>In Schrittstellung stellen. Fußspitzen zeigen nach vorne. Vorderes Bein beugen. Gewicht nach vorne verlagern. Fersen am Boden lassen. Durch eine Vergrößerung der Schrittstellung wird der Dehnungsreiz erhöht.</p> <p>Die Dehnung ca. 10 - 15 sec. halten, Seitenwechsel.</p>
	<p><b>Dehnung der Oberschenkel-Muskulatur</b></p> <p>Im Stehen den Fuß am Fußgelenk oder Hosenbund an das Gesäß ziehen. Das Knie bleibt in der Linie und rutscht nicht nach außen. Der Oberschenkelmuskel hält das Knie in der richtigen Position! Dafür muss er kräftig und dehnbar sein</p> <p>Dehnung ca. 10 - 15 sec. halten, Seitenwechsel.</p>
	<p><b>Kräftigung der Oberschenkel-Muskulatur</b></p> <p>Hinsetzen, am besten auf einen Tisch, damit der Fuß frei ist. Einen Gegenstand, z.B. Gewichtsmanschette, 1 kg Mehl, etc. auf das Fußgelenk binden. Den Fuß ohne Schlenker hochheben, fast bis in die Waagerechte.</p> <p>Mehrere Wiederholungen, Seitenwechsel.</p>

Tipp: Die Füße wirken sich auf die Stellung des Kniegelenks aus. Achten Sie daher auf angepasste Schuhe, am besten über eine Ganganalyse ermittelt.