

# Mein Weg



zu schmerzfreien

**KNIEN**

powered by



Mit diesem Trainingsplan sind Sie bereits den ersten Schritt in eine schmerzfreie Zukunft gegangen. Die hier enthaltenen Übungen helfen Ihnen, Ihre Knieschmerzen effektiv zu lindern.

Bei regelmäßiger Durchführung helfen diese Übungen dabei, Ihre Knie zu entlasten, indem deren muskuläre Stabilität trainiert wird.

Für einen langfristigen Effekt sollten Sie diese Übungen fest in Ihren Alltag oder in Ihr Trainingsprogramm integrieren.

Wir, das Sitzkrieger-Team, legen in allen Bereichen höchsten Wert auf Qualität! Daher ist es uns besonders wichtig, dass Sie die gezeigten Übungen auch richtig durchführen. Achten Sie bei jeder Übung auf eine kontrollierte und langsame Ausführung. Ruckartige und unkontrollierte Bewegungen oder Richtungsänderungen sind tabu!

Die richtige Atmung ist während den Übungen sehr wichtig, da hierdurch erst das wahre Potenzial einer Übung genutzt wird. Atmen Sie also immer langsam und kontrolliert. Versuchen Sie tief in den Bauch zu atmen und vermeiden Sie das Luftanhalten während der Übungen!

Sollten Sie sich bei einer der gezeigten Übungen unwohl fühlen oder sogar Schmerzen haben, hören Sie bitte zunächst auf. Versuchen Sie die Übung einfach zu einem späteren Zeitpunkt erneut. Bei Unsicherheiten empfehlen wir, Ihren Therapeuten oder Personal Trainer zu Rate zu ziehen und die Übungen sicherheitshalber noch einmal gemeinsam zu machen. Die hier gezeigten Übungen wurden mit bestem Gewissen und auf Basis langer Erfahrung ausgewählt. Sie können bei regelmäßiger Durchführung zu einer deutlichen Steigerung Ihrer Lebensqualität führen.

Nun kann es losgehen. Viel Spaß und viel Erfolg!



Die Kniebeuge ist die Königsdisziplin aller Übungen und stellt eine der grundlegendsten Bewegungsmuster des Menschen dar. Sie ist eine der besten Übungen, um Knieschmerzen vorzubeugen.

Beginnen Sie im hüftbreiten Stand. Die Zehenspitzen zeigen gerade nach vorne oder leicht nach außen. Beide Beine sind gleichmäßig belastet.

Schieben Sie Ihr Gesäß nach hinten und beugen Sie Ihre Knie. Die Hände können Sie dabei nach vorne ausstrecken (oder über den Kopf strecken). Stellen Sie sich vor, Sie setzen sich auf einen Stuhl, welchen Sie jedoch nicht berühren wollen. Gehen Sie soweit nach unten, bis Ihr Gesäß auf Kniehöhe ist.

Stehen Sie kontrolliert, mit gleichmäßiger Belastung auf beiden Beinen, wieder auf. Achten Sie auf einen gerade Rücken und spannen Sie den Bauch während der gesamten Bewegung an.

Führen Sie 2 Sätze à 15 Wiederholungen mit 40 Sekunden Pause zwischen den Sätzen durch.



Leichte Variante: Stellen Sie sich einen Stuhl oder eine andere Sitzmöglichkeit hinter sich. Setzen Sie sich kurz ab, falls nötig. So haben Sie die Sicherheit, dass Sie nicht umkippen oder nicht mehr aufstehen können. Alternativ können Sie sich mit den Händen an einem Geländer o. Ä. festhalten und in die Kniebeuge gehen.



Diese Übung dient der Entlastung des Kniegelenks und kräftigt die oft zu schwache Gesäßmuskulatur und die Oberschenkelrückseite.

Beginnen Sie in Rückenlage. Die Arme liegen locker neben dem Körper auf dem Boden. Die Füße sind hüftbreit aufgestellt. Heben Sie Ihr Gesäß an (Druck über die Fersen aufbauen), bis es sich in einer Linie mit Ihren Knien und Schultern befindet. Dort kurz die Spannung halten und dann wieder zum Boden absenken. Halten Sie das Steißbein knapp über dem Boden (nicht ablegen), um die Intensität zu steigern. 2 Sätze à 15 Wiederholungen, 40 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.



Schwere Variante: Die einbeinige Brücke ist deutlich intensiver und fordert zudem die Rumpfstabilität. Beginnen Sie wie bei der klassischen Brücke. Ziehen Sie ein Bein mit gebeugtem Knie zu sich heran (90° in der Hüfte). Nun drücken Sie sich mit dem Standbein nach oben, bis Oberschenkel und Oberkörper in einer Linie sind. Achten Sie darauf, dass Ihr Becken gerade ist und nicht zu einer Seite kippt. Danach wieder langsam zum Boden ablassen.

2 Sätze / je Seite 10 Wiederholungen / 40 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.



## Übung 3: Adduktion in Seitlage



Bei dieser Übung geht es um die Kräftigung der Adduktoren (Oberschenkel-Innenseite).

Beginnen Sie in Seitlage. Den unteren Arm strecken Sie aus und legen Ihren Kopf darauf ab. Die andere Hand stützt auf dem Boden vor der Brust. Das obere Bein legen Sie gebeugt vor sich auf den Boden (Knie auf Höhe der Hüfte). Das untere Bein liegt gestreckt auf dem Boden. Achten Sie darauf, dass Sie in einer Linie liegen.

Heben Sie nun das untere Bein soweit Sie können an.

2 Sätze / 15 Wiederholungen / 40 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.



## Übung 4: Abduktion in Seitlage

Bei dieser Übung geht es um die Kräftigung der Abduktoren (seitliches Gesäß). Beginnen Sie in Seitlage. Den unteren Arm strecken Sie aus und legen Ihren Kopf darauf ab. Die andere Hand legen Sie auf Ihre Hüfte. Achten Sie darauf, dass Sie in einer Linie liegen. Heben Sie nun das obere Bein langsam an. Der Fuß sollte dabei nicht ausgedreht werden (Fußinnenseite parallel zum Boden halten). Lassen Sie das Bein wieder langsam ab, ohne es ganz abzulegen.

2 Sätze / 15 Wiederholungen / 40 Sekunden Pause zwischen den Sätzen.





Die folgenden Dehnübungen helfen, regelmäßig durchgeführt, das Knie zu entlasten. Durch zu viel Spannung in den Muskeln (Verkürzungen) wird das Becken in eine falsche Position gezogen oder zu viel Zug ausgeübt. Dies beeinflusst wiederum die Belastung auf das Knie.

Die erste Übung dehnt die Oberschenkelrückseite. Gehen Sie in einen Kniestand und stellen Sie die Ferse eines Beines vor sich auf den Boden auf. Das Bein muss gestreckt sein! Schieben Sie nun das Gesäß mit geradem Rücken nach hinten, bis Sie einen Zug in der Oberschenkelrückseite spüren. Halten Sie die Dehnung für mind. 60 Sekunden. Sie können dabei die Fußspitze heranziehen und wieder strecken, um zusätzlich die Durchblutung zu fördern.

Danach wechseln Sie das Bein.



Die zweite Übung dehnt die Hüftbeuger und Oberschenkelvorderseite. Beide Muskelgruppen neigen durch zu vieles Sitzen zu Verkürzungen. Beginnen Sie im Kniestand, stellen Sie einen Fuß weit vor Ihnen auf den Boden. Schieben Sie Ihr Körpergewicht mit der Hüfte nach vorne und drücken den hinteren Fußspann leicht in den Boden. Das vordere Knie sollte dabei in Hüftachse (gerade über dem Fuß) bleiben und nicht nach außen oder innen geschoben werden. Strecken Sie die Arme nach oben und lehnen Sie sich leicht nach hinten. Halten Sie die Dehnung für mind. 60 Sekunden. Danach wechseln Sie das Bein.





Wir hoffen, dass wir Ihnen mit diesen Übungen einen Weg aufgezeigt haben, Ihre Schmerzen in den Griff zu bekommen. Für uns gibt es nichts Wichtigeres, als Ihnen zu helfen.

Knieschmerzen sind oft eine Folge von Fehlbelastungen. Diese entstehen zum Beispiel durch eine falsche Fußstellung, ungünstige Beinachsen, schlechte Hüftstabilisierung oder einseitige Bewegungen und Belastungen. Eine muskuläre Stabilisierung und Entlastung des Gelenks spielen in allen Fällen eine wichtige Rolle. Allerdings wird damit die Ursache für Ihre Schmerzen oft nicht behoben. Falsche Belastungen, Verhaltensweisen, genetische Voraussetzungen etc. sind wichtige Faktoren, die bei der Gestaltung eines Trainingsprogramms berücksichtigt werden müssen.

Sollten sich Ihre Beschwerden trotz regelmäßigen Übens nicht verbessern, konsolidieren Sie bitte einen Experten (Orthopäde, Physiotherapeut, Osteopath oder Personal Trainer). In Unternehmen, in denen die Trainingsinsel installiert ist, können Sie gerne Ihren Personal Trainer der Trainingsinsel darauf ansprechen. Verschonen Sie keine Zeit und gehen Sie Ihrer Ursache auf den Grund!

Ihr Sitzkrieger-Team



## (1) Haftung für Inhalte

Als Diensteanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen. Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung der Nutzung von Informationen nach den allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.

## (2) Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürftiger schriftlicher Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.

## **Auf eigene Verantwortung**

Mit dem Start der hier vorliegenden Übungen erkläre ich, dass ich das Training freiwillig und auf eigene Verantwortung aufnehme und durchführe. Mir ist bekannt, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr und Risiko erfolgt. Ich erkläre, mich körperlich und geistig gesund zu fühlen. Über die mir bekannten Krankheiten und Einschränkungen erteile ich nach Wunsch selbständig Auskunft. Ich versichere, dass ich keinerlei Ansprüche an die Trainingsinsel GmbH & Co. KG erheben werde. Ich erkläre, in einem für das Training adäquaten und ausreichenden gesundheitlichen Zustand zu sein. Ich wurde darauf hingewiesen, evtl. gesundheitliche Risiken vor der Aufnahme des Trainings ärztlicherseits abklären zu lassen. Ich werde gegen die Trainingsinsel GmbH & Co. KG keine Ansprüche erheben, sollte mir durch die Teilnahme am Training Schäden oder Verletzungen entstehen. Jegliche Haftungsansprüche sind ausgeschlossen.

Die Übungsausführung des Trainingsplans erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko. Mit der Übungsausführung verzichtet der Trainierende ausdrücklich auf sämtliche Ansprüche gleich welcher Art.