

Sebastiaan van Dijk, am Goldstein 4a, 61231 Bad Nauheim

Physio van Dijk

Übungsprogramm: Knie

Sebastiaan van Dijk
am Goldstein 4a
61231 Bad Nauheim
06032 992 944 0
0176 457 653 79
www.physiovandijk.de

Notizen:

Ausgangshaltung: Auf dem Boden sitzend nach hinten lehnen und mit den Ellenbogen und Unterarmen abstützen. Die Beine liegen flach auf dem Boden.

Ausführung: Einen Fuß anziehen und das Knie in den Boden drücken, sodass die Oberschenkelmuskulatur anspannt.
Jede Seite 5 x 10 Sekunden anspannen

Ausgangshaltung: Auf dem Boden sitzend, eine kleine Rolle unter die Knie legen und eventuell ein Gewicht am Knöchel befestigen.

Ausführung: Das Knie so gut wie möglich durchstrecken und den Fuß heranziehen.
Jede Seite 5 x 10 Sekunden anspannen und langsam das Bein wieder ablegen

Ausgangshaltung: Aufrechte Sitzhaltung auf einem Stuhl.

Ausführung: Das Bein so weit wie möglich beugen und dann so weit wie möglich ausstrecken.
Variante: das Bein in 5 Schritten beugen und strecken.
20 Wiederholungen

Ausgangshaltung: Bauchlage, eventuell ein Gewicht um den Knöchel.

Ausführung: das Bein 90 Grad beugen, sodass der Unterschenkel vertikal ist und dann langsam wieder senken und die gestreckte Position.
Jede Seite 3 x 15 Wiederholungen

Ausgangshaltung: Stehen

Ausführung: Auf die Zehenspitzen stellen, langsam wieder absetzen und dann auf die Fersen stellen. Alles in einer flüssigen Bewegung ausführen.
3 x 15 Wiederholungen