



TherapieZeitRaum

Osteopathie & Naturheilkunde & Physiotherapie
Dirk Breitenbach

Dehnung der Oberschenkelrückseite



“Greifen Sie mit beiden Händen die Rückseite Ihres Oberschenkels und beugen Sie Hüft- und Kniegelenk auf ca. 90°!”



“Strecken Sie das Kniegelenk soweit es Ihnen möglich ist und halten Sie die Position 30 Sekunden.
Wiederholen Sie die Übung 2-3x!”



Dehnung der Oberschenkelvorderseite



“Beugen Sie das obere Bein im Kniegelenk, das untere Bein liegt stabil auf.”



“Greifen Sie mit Ihrer oberen Hand den Unterschenkel und beugen Sie das Kniegelenk soweit wie möglich an. Wiederholen Sie die Übung 2-3x!”



TherapieZeitRaum

Osteopathie & Naturheilkunde & Physiotherapie
Dirk Breitenbach

Kräftigung der Hüftstrecker



“Beugen Sie das zu beübende Bein
im Kniegelenk an.”



“Strecken Sie das zu beübende Bein
nach hinten weg. Das Kniegelenk
bleibt stabil in Beugung!”



Kräftigung der Hüftstrecker (Alternative)



“Legen Sie sich auf den Rücken und beugen Sie beide Bein an!”



“Strecken Sie ihren Po in Richtung Decke!”

Kräftigung der Hüftabduktoren



“Legen Sie sich auf die Seite und strecken Sie das obere Bein aus!”



“Strecken Sie das obere Bein in Richtung Decke!”

Kräftigung der Hüftbduktoren (Alternative)



“Legen Sie sich auf die Seite (in der Hüfte gestreckt im Kniegelenk auf 90° gebeugt!)“



“Entfernen Sie die Kniegelenke voneinander, behalten Sie Fersenkontakt aufrecht!“



Kräftigung der Kniestrecke



“Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie das zu beübende Bein aus!”



“Heben Sie das zu beübende Bein im Kniegelenk gestreckt in Richtung Decke!”



Kräftigung der Kniestrecker (Alternative)



“Setzen Sie sich auf den Stuhl (Hüft- und Kniegelenk sind ca. 90° gebeugt)”



“Strecken Sie das Kniegelenk!”



Kräftigung der Kniebeuger



“Stellen Sie sich vor eine Wand. Das zu beübende Bein trägt kein Gewicht!”



“Beugen Sie das zu beübende Bein (Ferse in Richtung Po ziehen)!“



Alltagsübungen (Kniebeuge)



“Stehen Sie rücklings zu einer Wand. Beide Beine tragen Gewicht!”



“Bewegen Sie den Po in Richtung Wand. Die Kniegelenke bewegen sich dabei nicht nach innen!”



TherapieZeitRaum

Osteopathie & Naturheilkunde & Physiotherapie
Dirk Breitenbach

Alltagsübungen (Kniebeuge - tief)



“Stehen Sie rücklings zu einem Stuhl. Beide Beine tragen Gewicht!”



“Bewegen Sie den Po in Richtung Stuhl. Verbleiben Sie nicht auf der Sitzfläche!”



Alltagsübungen (Kniebeuge – einseitig betont)



“Stehen Sie rücklings, in Schrittstellung zu einem Stuhl. Das hintere Bein trägt mehr Gewicht!”



“Bewegen Sie den Po in Richtung Stuhl. Verbleiben Sie nicht auf der Sitzfläche!”