

# TRAINING NACH KNIE-OP

## PHASE 0

---

FÜR EIN STARKES KNIEGELENK!

**Übungen:** (2 Durchgänge: 45 Sek. Belastung - 30 Sek. Pause)

1. Bein beugen/strecken in Rückenlage
2. Bein heben auf den Stuhl
3. Bein beugen/strecken in Seitenlage
4. Superman gegengleich Arm/Bein heben
5. Knie heben in Bankstellung
6. Radfahren in Rückenlage einbeinig
7. Knie zur Brust in Rückenlage
8. Knie öffnen in Rückenlage

## 1. BEIN BEUGEN/STRECKEN IN RÜCKENLAGE



### Richtige Ausführung

1. Knie ca. 90 Grad abwinkeln – beide Fersen am Stuhl – Blick nach oben.
2. Die Arme werden seitlich abgelegt, der Blick ist während der gesamten Übung nach oben gerichtet.
3. Das verletzte Bein langsam Richtung Brust bewegen – Position für einige Sekunden halten.
4. Knie vorsichtig strecken und Fuß wieder auf Stuhl legen.

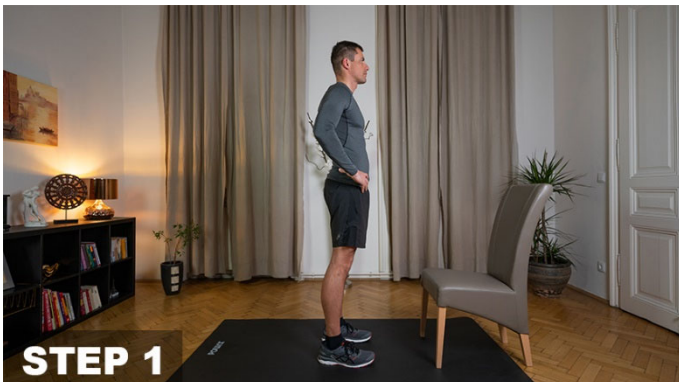
### Häufige Fehler

- ✓ ruckartige schwungvolle Bewegungen
- ✓ Knie wird zuwenig gebeugt
- ✓ Kinn zur Brust

### Beanspruchte Muskulatur

- ✓ Beinmuskulatur
- ✓ Hüftbeuger

## 2. BEIN HEBEN AUF DEN STUHL



### Richtige Ausführung

1. Beine etwa hüftbreit geöffnet – Arme in die Hüfte gestemmt.
2. Rücken gerade halten – Hüfte strecken.
3. Das verletzte Bein langsam und kontrolliert auf den Stuhl stellen – Blick gerade nach vorne.
4. Bein langsam wieder in die Ausgangsposition bringen – während der gesamten Übung Bauchspannung halten.

### Häufige Fehler

- ✓ Hohlkreuz
- ✓ keine kontrollierten Bewegungen
- ✓ Blick nach unten

### Beanspruchte Muskulatur

- ✓ Beinmuskulatur
- ✓ (Gleichgewicht)

### 3. BEIN BEUGEN/ STRECKEN IN SEITENLAGE



#### Richtige Ausführung

1. Hüfte strecken - Oberkörper und Oberschenkel bilden eine Linie.
2. Kopf auf unteren Arm legen - oberer Arm abgestützt vor der Brust.
3. Verletztes Bein leicht anheben.
4. Verletztes Bein langsam und kontrolliert beugen und strecken – ausatmen, wenn das obere Bein gestreckt wird.

#### Häufige Fehler

- ✓ Bein sinkt ab
- ✓ Bein wird zu wenig gebeugt oder gestreckt
- ✓ falsche Atmung

#### Beanspruchte Muskulatur

- ✓ Hüftbeuger
- ✓ Gesäß

### 4. SUPERMAN GEGENGLEICH ARM/BEIN HEBEN



#### Richtige Ausführung

1. Füße aufgestellt – Arme nach vorne gestreckt - Blick nach unten.
2. Abwechselnd langsam dynamisch diagonal Arm und Bein leicht heben und senken.
3. Gesäßspannung durchgehend halten – Knie bleiben gestreckt.
4. Ausatmen, wenn Arm und Bein angehoben werden.

#### Häufige Fehler

- ✓ Knie wird gebeugt
- ✓ Blick nach vorne
- ✓ falsche Atmung

#### Beanspruchte Muskulatur

- ✓ Rückenstrecker
- ✓ Gesäß
- ✓ hintere Schulter

## 5. KNIE HEBEN IN BANKSTELLUNG



### Richtige Ausführung

1. Bankstellung, Handflächen sind unter der Schulter- und Knie unter dem Hüftgelenk - Handtuch unter verletztes Knie legen.
2. Blick ist nach unten gerichtet – die Ellbogen bleiben gestreckt..
3. Knie ca. 5-10 cm abheben - Position kurz halten.
4. Rücken gerade halten – ruhig und gleichmäßig atmen.

### Häufige Fehler

- ✓ Rundrücken
- ✓ Pressatmung
- ✓ Blick nach vorne

### Beanspruchte Muskulatur

- ✓ Rumpfmuskulatur
- ✓ Beine
- ✓ Arme

## 6. RAD FAHREN IN RÜCKENLAGE EINBEINIG



### Richtige Ausführung

1. Arme seitlich ablegen – Knie abwinkeln.
2. Verletztes Bein nach oben strecken und langsam dynamisch einbeinig radfahren.
3. Gleichmäßig atmen – unteren Rücken Richtung Boden drücken.
4. Fuß mitbewegen als wäre er im Pedal.

### Häufige Fehler

- ✓ Hohlkreuz
- ✓ zu schnelle Bewegungen

### Beanspruchte Muskulatur

- ✓ Beinmuskulatur
- ✓ Hüftbeuger

## 7. KNIE ZUR BRUST IN RÜCKENLAGE



### Richtige Ausführung

1. Verletztes Bein an den Bauch heranbeugen.
2. Bein mit beiden Händen am Knie umfassen und leicht an den Bauch heranziehen.
3. Kopf bleibt am Boden – gleichmäßig atmen.
4. Anschließend Bein langsam wieder ablegen.

### Häufige Fehler

- ✓ Kopf wird angehoben
- ✓ zu schnelle Bewegungen

### Beanspruchte Muskulatur

- ✓ Beine
- ✓ Hüftbeuger

## 8. KNIE ÖFFNEN IN RÜCKENLAGE



### Richtige Ausführung

1. Beine ca. 90 Grad abgewinkeln.
2. Kopf und Arme sind abgelegt – Lendenwirbelbereich Richtung Boden drücken.
3. Knie langsam dynamisch so weit wie möglich öffnen – Position kurz halten.
4. Ausatmen wenn Beine geöffnet werden.

### Häufige Fehler

- ✓ Hohlkreuz
- ✓ schwungvolle Bewegungen
- ✓ falsche Atmung

### Beanspruchte Muskulatur

- ✓ Abduktoren
- ✓ Dehnung Adduktoren