



Erste Selbsthilfe bei beginnenden Knie- und Lendenwirbelsäulenbeschwerden

Meine Praxiserfahrungen bestätigen mir, dass beginnende Beschwerden im Knie und im Lendenwirbelsäulenbereich, die keine traumatischen Ursachen haben häufig mit diesen Dehnungsübungen behoben werden können.

Ein Großteil der Menschen legt einen sehr hohen Wert auf Bewegungen die zur Kräftigung der Muskulatur führen. Grundsätzlich ist das auch richtig, aber die Elastizität der Muskulatur wird durch eine regelmäßige Dehnung erreicht. Unser Alltag und viele Fitnessübungen trainieren besonders die Beugemuskulatur, was den großen Gelenken zum Verhängnis werden kann.

Folgende Übungen werden Ihnen bei regelmäßigem täglichen Training zu beschwerdefreien Knie- und Lendenwirbelsäulenbewegungen verhelfen. Bitte trainieren Sie alle Übungen in dieser Reihenfolge.

1. Korrektur Beckenschiefstand



Ausgangsstellung:

- Sitz auf der Stuhlkante
- Beine weit grätschen
- Füße stehen unter den Kniegelenken und zeigen nach vorn
- Arme verschränken
- OK weit nach vorn beugen

Übung:

- zu jeder AA weiter nach vorn beugen, der Oberkörper bleibt dabei gestreckt
- ca. 5-8 Atemzüge

2. Dehnung Beinrückseite



Ausgangsstellung:

- linke Ferse auf den Stuhl legen, Knie strecken
- rechtes Bein steht gestreckt mit geradem Fuß nach vorn
- Oberkörper (OK) mit geradem Rücken nach vorn beugen

Übung:

- Rechte Hand fasst den linken Fuß
- zur Ausatmung (AA) OK weiter nach vorn beugen, dabei bleiben beide Knie gestreckt
- ca. 5-8 Atemzüge, dann andere Seite



3. Dehnung Beintrückseite und Außenseite Becken



Ausgangsstellung:

- linke Ferse auf den Stuhl legen, Knie strecken
- rechtes Bein steht gestreckt mit geradem Fuß nach vorn
- Oberkörper (OK) mit geradem Rücken nach vorn beugen

Übung:

- rechte Hand fasst den linken Fuß
- zur AA das Becken nach links hinten drehen
- rechter Fuß zeigt gerade nach vorn
- ca. 5-8 Atemzüge, dann andere Seite

4. Dehnung Beininnenseite



Ausgangsstellung:

- linker Fuß mit gestrecktem Bein seitlich auf den Stuhl legen
- rechtes Bein steht gestreckt und der Fuß zeigt gerade nach vorn

Übung:

- rechtes Knie beugen und Hände auf einem Gegenstand abstützen
- zu jeder AA rechtes Knie etwas tiefer beugen
- ca. 5-8 Atemzüge, dann andere Seite

5. Dehnung Beininnenseite



Ausgangsstellung:

- linker Fuß mit gestrecktem Bein seitlich auf den Stuhl legen
- rechtes Bein steht gestreckt und der Fuß zeigt gerade nach vorn

Übung:

- rechtes Knie beugen und Hände auf einem Gegenstand abstützen
- zu jeder AA rechtes Knie etwas tiefer beugen
- zur AA linken Fuß nach oben Richtung Decke drehen
- ca. 5-8 Atemzüge, dann andere Seite



6. Dehnung großer Beckenbeuger



Ausgangsstellung:

- linken Fuß auf den Stuhl legen
- rechtes Bein gebeugt weit nach vorn setzen

Übung:

- linkes Knie nach unten beugen
- zur AA Knie weiter nach unten absenken
- OK bleibt gerade
- ca. 5-8 Atemzüge, dann andere Seite

7. Korrektur Beckenschiefstand (Diese Übung wird bewusst am Anfang und Ende ausgeführt)



Ausgangsstellung:

- Sitz auf der Stuhlkante
- Beine weit grätschen
- Füße stehen unter den Kniegelenken und zeigen nach vorn
- Arme verschränken
- OK weit nach vorn beugen

Übung:

- zu jeder AA weiter nach vorn beugen, der Oberkörper bleibt dabei gestreckt
- ca. 5-8 Atemzüge

Sie leiden unter beginnenden Knie- oder Lendenwirbelsäulenbeschwerden, haben diese Übungen fünf Wochen täglich intensiv ausgeführt und keine Besserung erreicht, dann senden Sie mir bitte eine Mail info@schmerz-frei.eu. Schildern Sie mir Ihre Beschwerden. Ich sende Ihnen weitere Lösungsmöglichkeiten.

**Viel Erfolg beim Üben wünscht Ihnen
Sabine Reißig-Ramm**