

ThSeq Knie

Längsfriktionen – Innen und Außenband – 5-10 Wiederholungen-



Über Innenband: Möglichst weit oben in der Nähe des Schambeins beginnend und möglichst weit nach unten, vielleicht bis über den Knöchel, fortsetzen. Über Außenband: Möglichst weit oben, in der Nähe des großen Rollhügels beginnend und möglichst weit nach unten, vielleicht bis über den Knöchel, fortsetzen.

Hautfalten – 3-5 Wiederholungen –



Bei der Hautfalten-Technik kann wahlweise die Hautfalte bewegt werden oder zwickend und ziehend die obere Haut und Faszien-schicht gegen die tiefere bewegt werden.

Effekt

- Ausrichtung der Bandfasern
- Förderung einer stabilen Heilung nach älteren Verletzungen
- Das Innenband ist direkt mit dem Innenmeniskus verwachsen – bei Verletzungen vernarben diese

Radfahrer – 5-10 Az-



Auf dem Rücken liegen, Beine in die Luft und bewusste langsame Radfahrbewegungen. Vorwärts und rückwärts. Achte dabei darauf, dass Fuß und Kniegelenk in die gleiche Richtung zeigen.

Effekt

- Die Gelenkflüssigkeit im Kniegelenk wird durch die Bewegung verteilt und so der Knorpel ernährt.
- Die Muskelsteuerung des Kniegelenks wird verfeinert. Dies führt zu einer besseren Ausrichtung des Kniegelenks.
- Die Fasern der Gelenkkapsel bekommen den nötigen Reiz sich so zu organisieren wie es für eine ausgerichtete Bewegung notwendig ist.

Fusswischer – 5-10 Az-



Setze Dich hin. Umfasse Deinen Oberschenkel bei ca. 90 Grad gebeugtem Knie von hinten. Wische mit dem Fuß hin und her. Dabei rotiert Dein Unterschenkel im Kniegelenk.

Effekt

Der Meniskus wird sanft bewegt und dessen Ernährung gefördert.

Pilates Übung -10 Az-



Hebe und senke das obere Bein langsam und im Atemrhythmus: Einatmend heben, ausatmend senken.

Hebe und senke das untere Bein langsam und im Atemrhythmus: Einatmend heben, ausatmend senken.

Effekt

Diese Übung aktiviert die Muskulatur, die für eine funktionierende innere und äußere Zurrung zuständig ist.

Krokodil – 5-10 Az-



lege Dich auf den Rücken.

Lass die Beine einander so umschlingen, dass der rechte Oberschenkel oberhalb des linken Oberschenkels ist. Ggf. kann der rechte Fuß hinter der linken Wade eingehängt werden.

Versetze Deine Hüfte etwas nach rechts.

Lass Deine Knie nach links kippen.

Lege Deine linke Hand auf das rechte Knie und strecke den rechten Arm diagonal aus. Es ist nicht nötig, dass Hüfte oder Knie völlig am Boden aufliegen. Meist entsteht die intensivste Dehnung, wenn das Knie aufliegt und die Schulter noch etwas in der Luft verbleibt.

Verweile für einige ruhige Atemzüge bis Du den Zug in der Faszie an der Außenseite des rechten Oberschenkels genießen kannst.

Effekt

Diese Übung dehnt den hinteren Anteil der Faszia Lata (Vom M. Glutaeus Maximus beginnend). Damit ist die Übung vor allem bei einer erhöhten Spannung z.B. „Runners Knee“ dort besonders effektiv.

Verkehrtes Krokodil – 5-10 Az-



Lege Dich auf den Rücken.
Stelle Deinen rechten Fuß links neben Dein linkes Knie.
Kippe mit Deinem Becken nach rechts bis Dein rechtes Knie am Boden aufliegt.
Nun beuge Dein linkes Knie und fasse mit der linken Hand nach hinten zum Fuß.
Verweile für einige ruhige Atemzüge bis Du den Zug in der Faszia an der Außenseite des linken Oberschenkels genießen kannst.

Effekt

Diese Übung dehnt den vorderen Anteil der Faszia Lata (am M. Tensor Fascia Lata beginnend). Damit ist die Übung vor allem bei einer erhöhten Spannung, z.B. im Fall des sog. „Runners Knee“, dort besonders effektiv.

Plié – 5-10 Az-



Setze die Füße ungefähr in einem Winkel von ca. 45 Grad auf
Einatmung: Beuge Deine Knie (in Richtung der Füße) mäßig. Hebe dabei Deine Arme flügelartig an.
Ausatmung: Senke Deine Arme flügelartig. Strecke dabei Deine Beine. Achte darauf, dass die Knie weiter in Richtung Fuß zeigen und niemals ganz einrastend gestreckt werden.
Für zusätzliche Herausforderung kannst Du die ganze Übung auf den Fußballen stehend ausführen. Achte dabei darauf, dass Du maximal auf den Fußballen stehst und Fußrücken und Schienbeine gerade einander fortsetzen.

Effekt

Die neuromuskuläre Interaktion verbessert sich. Das Knie richtet sich in Richtung Fuß aus.

Shiva mit Holzhacker – 5-10 Az-



Stelle Dich aufrecht auf ein leicht gebeugtes Bein. Halte den Fuß des anderen, ebenfalls gebeugten Beins, dicht über dem Knie in der Luft.

Teil 1: Strecke nun Deine Arme nach vorne und beginne mit möglichst schnellen wechselseitigen Hackbewegungen mit den Handkanten.

Teil 2: Breite dann Deine Arme zur Seite aus und führe die wechselseitigen Hackbewegungen vor und zurück aus.

Um die Übung noch anspruchsvoller werden zu lassen, kannst Du sie auf einer wackeligen Unterlage (z.B. einer mehrfach gefalteten Yogamatte oder einer Schulterstandplatte) ausführen.

Effekt

Diese Übung fördert das Zusammenspiel der Nerven und Muskeln – neuromuskuläre Interaktion. Deine Muskeln lernen Deinen Knöchel auch bei unvorhersehbaren Erschütterungen oder Bodenbeschaffenheiten zu stabilisieren. So verhindern die Muskeln effektiv ein Umknicken und eine Verletzung.

Ausschließlich zur Verwendung als Ergänzung und Erinnerungshilfe für den Yoga-Unterricht von Dagmar oder Peter Ewen