

# IHR ERSTER TRAININGSPLAN

Abgestimmt auf Ihre Gesundheit und Ihren Trainingszustand können Sie sich zwischen den zwei verschiedenen Startaufstellungen auf der Rückseite entscheiden.

**Übungsauswahl A** wählen Sie, wenn Sie das erste Mal mit MEIN PHYSIO-PROGRAMM trainieren, oder nach einer Verletzung (bzw. nach einer Operation) ins Training einsteigen.

Ansonsten starten Sie mit **Übungsauswahl B**.

Wenn Ihnen eine Einstufung schwer fällt, wählen Sie die sichere Übungsauswahl A.

Sie können sich die Übungen für Ihren ersten Trainingsplan auch von Ihren Ärzt\*innen oder Therapeut\*innen zusammenstellen lassen.

Die Übungen in den Startaufstellungen wurden speziell für Ihre Kniebeschwerden ausgewählt.

Sie trainieren:








- ✓ die Knie beugen und strecken können
- ✓ für Kraft im ganzen Körper beim Bücken, Aufstehen und Treppensteigen
- ✓ die Ausdauer für längere Gehstrecken
- ✓ für ein sicheres Gleichgewicht auch auf wackeligem und unebenem Untergrund
- ✓ schnelles Reagieren beim Stolpern
- ✓ für Erholung und Entspannung Ihrer Beine nach einem anstrengenden Tag



Das Trainingsprogramm ist kein Ersatz für eine individuelle Beratung durch einen qualifizierten Arzt oder Therapeuten. Wenn Sie im Rahmen einer Therapie Handlungsanweisungen bekommen haben, halten Sie sich bitte streng an die Vorgaben und wenden Sie sich bei Fragen an Ihren behandelnden Arzt oder Therapeuten.

# EDITION GESUNDES KNIE

## Übungsauswahl A

- 1 201B Türstopper  8 - 12
- 2 301V Rücksitz  8 - 12
- 3 206K Abdruck  je Seite 4x
- 4 205B Rücktritt  8 - 12
- 5 302R Bückling  8 - 12
- 6 207B Schleifende Ferse  8 - 12
- 7 211E Flunder  20 sec

## Übungsauswahl B

- 1 301B Sumo Ringer  8 - 12
- 2 405V Gesäßlifting  8 - 12
- 3 305K Turbulenzen  je Seite 10x
- 4 305B Muschel  8 - 12
- 5 402R Verbeugung  8 - 12
- 6 307S Hufschmied  8 - 12
- 7 331E Hangover  20 sec