

KNIEGELENK

Übungen mit dem Thera-Band

Führen Sie die Übungen 3 mal mit 10 Wiederholungen aus mit Pausen von etwa 30 Sekunden.

Kniestreckker



Binden Sie die Enden des Bandes zusammen und fixieren Sie es dabei am Fuß eines Schrankes. Stellen Sie das zu trainierende Bein in das Band und sich mit dem Rücken zum Schrank. Heben Sie das Bein etwas von der Hüfte her an, das Band sollte bereits unter Spannung sein. Halten Sie das Bein in der Luft währenddessen Sie nun im Wechsel das Knie beugen und strecken.

Kniebeuger



Binden Sie die Enden des Bandes zusammen und fixieren Sie es dabei am Fuß eines Schrankes. Stellen Sie das zu trainierende Bein in das Band und stehen Sie in Richtung Schrank. Halten Sie das Band unter Spannung und winkeln Sie nun das Knie an, indem Sie die Ferse Richtung Gesäß bringen.