

**Persönliches Übungsprogramm, Betreut durch: Stefan Krakor**  
**Gelenksport, Heimprogramm, täglich vor dem Aufstehen**

---

Im Bett auf dem Rücken liegen.



Mit den Händen das gebeugte Knie zur Brust ziehen. Das andere Bein strecken (Zehen anziehen).

Oberes Bein strecken und 6-7 ruhige Atemzüge Spannung (Ziehen hinten im Oberschenkel) halten.

Mit jedem Bein 1 mal.

© PhysioTools Ltd

---

Im Bett auf dem Rücken liegen.



Die Hände stützend unter dem Becken. Lendenwirbelsäule in Matratze drücken und den Po leicht anheben.

Mit beiden Beinen je 20-25 mal fahrradfahren.

© PhysioTools Ltd

---

Auf der Bettkante sitzen, die Knie und Füße zusammenhalten.



Fersen auseinanderbringen und Zehenspitzen einwärtsdrehen. Wieder in die Ausgangsstellung zurück.

Die Übung 20-25 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd

---

Auf der Bettkante sitzen.



Ein Bein so weit wie es schmerzfrei geht strecken. Dabei die Zehenspitze anziehen.

Mit jedem Bein 10-15 mal wiederholen.

© PhysioTools Ltd