

Ausgabe 2023

SPORT

LAND



DIE TÄGLICHEN 10

Stabiles Knie – Bewegtes Leben



VORWORT



„Ingrid Turkovic-Wendl ist eine wahre Sportikone Niederösterreichs und eine große Inspiration für unsere älteren Generationen. In unserer Broschüre „Die täglichen 10“ zeigt sie, wie man mit regelmäßigen kurzen Sporeinheiten auch im Alter fit bleibt. In der aktuellen Ausgabe dreht sich alles um die Stabilisation und Stärkung der Kniemusculatur. Die zehn Übungen können jeden Tag und überall nachgemacht werden und tragen zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Nehmen Sie sich also die Zeit, um Ihre Fitness zu verbessern und Ihr Herz-Kreislaufsystem anzuregen. Ich wünsche viel Freude und erfolgreiche Trainingseinheiten. Alles Gute!“

Udo Landbauer

LH-Stellvertreter



„Ich möchte auch nach meiner Profisport-Karriere stets aktiv und gesund bleiben. Daher nehme ich mir bewusst jeden Tag die Zeit für Bewegung und halte mich mit einfachen Übungen körperlich sowie geistig fit. Der Sport hilft mir sehr und ist der Grund, warum ich mich in meiner Haut so wohlfühle!“

Ingrid Turkovic-Wendl

Eiskunstlauf-Europameisterin

EINLEITUNG

Unsere Knie – das ist nicht immer eine einfache Geschichte! Viele Menschen hatten bereits Verletzungen oder Operationen am Kreuzband, Meniskus oder Knorpel. Jedes Knieproblem ist individuell und benötigt eine spezifische Therapie. Was uns aber alle betrifft, ist der altersbedingte Rückgang unserer Muskulatur. Eine regelmäßige Kräftigung zur Stabilisation unserer Knie ist daher absolut empfehlenswert. Sanfte Dehnung und spielerische Koordination runden unser Training ab. Ein stabiles Knie gibt uns schließlich ein gutes Gefühl und lässt uns bewegter durch das Leben schreiten.

Informiere dich bei deinem Therapeuten oder Arzt deines Vertrauens, ob und welche Übungen für dich und dein Knie möglich sind. Deine Muskeln sollst du gut spüren, achte jedoch auf eine schmerzfreie Ausführung. Mach nach jedem Übungsdurchgang eine kleine Pause und lass deinen Atem stets fließen. Viel Spaß!

Raffaela Gebhart, Bakk.

Sportwissenschaftlerin, Übungsgestaltung

ALLGEMEINE INFO: Diese Übungen wurden bedacht und sorgfältig erstellt. Wir möchten dennoch darauf hinweisen, dass die Übungen eigenverantwortlich durchzuführen sind und keinerlei Haftung seitens SPORTLAND Niederösterreich oder der Sportwissenschaftlerin übernommen wird.

Zur besseren Lesbarkeit wird in dieser Broschüre auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Die gewählte männliche Form bezieht sich immer zugleich auf Männer und Frauen.



Foto: Gesund & Leben



MUSKELN „WACHKLOPFEN“ & REZEPTOREN AKTIVIEREN

→ EIN PAAR SEKUNDEN FÜR JEDES GELENK/JEDEN MUSKEL

Lass deine Sinneszellen wissen, dass es losgeht. Starte stehend oder sitzend. Reibe oder klopfe dein Kniegelenk rundherum wach und streiche über deine Oberschenkelmuskeln. Auch dein unterer Rücken und deine Fußsohlen möchten wach werden – klopfe oder reibe auch diese warm. Wenn du dir Zeit nehmen möchtest, kannst du so natürlich all deine Gelenke und Körperstellen aufwärmen.





WADE DEHNEN & ATMEN

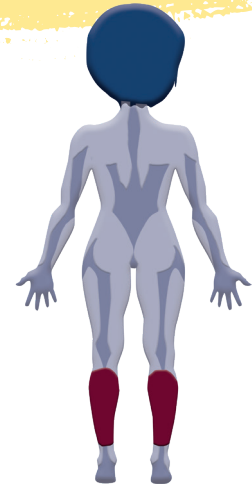
→ 1-2 x JEDE WADENSEITE | 30-40 SEK. | BEWUSSTES EIN- & AUSATMEN

Starte auf einem Stepper oder einer Stufe und schaffe dir eine Möglichkeit, um dich anzuhalten. Dein vorderes Bein ist gebeugt und steht zur Gänze auf dem Stepper/der Stufe. Bring dein hinteres Bein nach Möglichkeit in Streckung, so dass deine Ferse Richtung Boden zieht. Der Rest des Körpers bleibt aufrecht, der Blick ist nach vorne gerichtet. Schiebe dein Becken nun leicht nach vorne, falls du die Dehnung intensivieren möchtest.

Gib dir einige Atemzüge Zeit, um die Dehnung entspannt zu halten. Atme ruhig durch die Nase in den Bauch und locker wieder aus. Es darf ziehen, aber natürlich keinen Schmerz verursachen. Verbinde das Dehnen auch mit einem Spaziergang an der frischen Luft und fokussiere deine Atmung.

Gedehnter Muskel:

*M. Gastrocnemius, M. Soleus =
WADENMUSKULATUR*







KNIESTRECKER

ANSTEUERN, AKTIVIEREN, TRAINIEREN

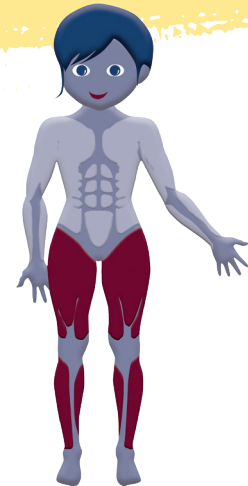
➔ 12 x JEDE SEITE | 2-3 DURCHGÄNGE | STRECKUNG 5 SEK. HALTEN

Hauptmuskeln:

M. Quadriceps, insbesondere M. Vastus medialis = OBERSCHENKELINNENSEITE, SCHIENBEINMUSKEL

Jetzt bist du gut vorbereitet. Komm mit ausgestreckten Beinen in einen Langsitz auf den Boden. Du kannst dich mit den Armen abstützen. Nun wird die Oberschenkelvorderseite gespannt und die komplette Beinkette aktiviert. Für ein gutes Gefühl lege dir eine (Halb-)Faszienrolle oder ein kleines Handtuch unter die Kniekehle. Spanne nun den Oberschenkel und in weiterer Folge die komplette vordere Kette an – Zehen anziehen, Knie-scheibe zieht nach oben.

Wichtig: bei voller Streckung forciert deine Kniekehle den Boden, so werden deine Strecker-Muskeln aktiv.



Variante: Rückenlage, ein Bein aufgestellt. Gestrecktes Bein in Streckung halten und dabei heben und senken. Kontrolliert und langsam.

Achtung: Rücken bleibt am Boden und der Bauch gespannt.





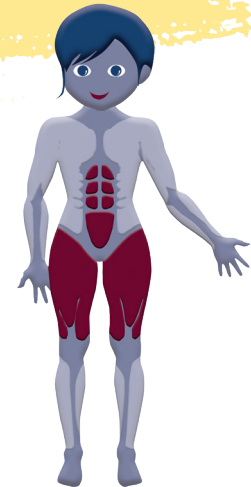
„SISSY-KNIEBEUGE“-VARIANTE

→ 6-8 x | 2-3 DURCHGÄNGE

Hauptmuskeln:

M. Quadriceps – Ansätze, *M. Rectus abdominis* = **OBERSCHENKEL** vorne, gerader **BAUCHMUSKEL**

Komm in den Kniestand auf einer weichen Matte. Behalte während der gesamten Übung Spannung im Bauch. Dein Körper fungiert von Knie bis Kopf als Einheit. Auch dein Po ist gut gespannt. Deine Arme kannst du vor der Brust verschränken. Lehne dich nun langsam und kontrolliert nach hinten wie ein Brett. Spüre wie deine Oberschenkelansätze sowie dein Bauch auf Spannung/Zug kommen. Langsam und ohne Schwung wieder nach vorne. Starte sachte mit dieser Übung und steigere den Bewegungsumfang Schritt für Schritt.







BECKENHEBEN MIT BALL

→ 15 x | 2-3 DURCHGÄNGE

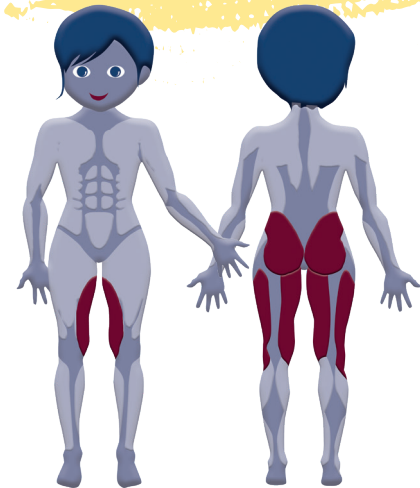
Ein Klassiker mit Wirkung.

Komm in Rückenlage auf den Boden und stelle deine Füße auf. Achte vor dem Start darauf, dass dein unterer Rücken Richtung Boden gekippt/gerollt ist. Hebe nun dein Becken nach oben. Drücke die Fersen in den Boden, spanne deinen Po an und ziehe auch den Nabel zur Wirbelsäule. Atme aus, wenn du das Becken hebst – beim „Kraft überwinden“. Hebe und senke dein Becken nun in einem gleichbleibenden Rhythmus – kurz vor dem Boden geht das Becken wieder hinauf.

Variante mit Ball: Oben angekommen – drücke den Ball bei jeder Wiederholung zusammen. Nach der letzten Wiederholung bleibe kurz oben in Spannung und rolle dich nun Wirbel für Wirbel ab.

Hauptmuskeln:

*Ischiocrurale M., M. Gluteus Maximus,
Adduktoren = OBERSCHENKEL-
RÜCKSEITE, PO-MUSKULATUR,
OBERSCHENKELINNENSEITE*







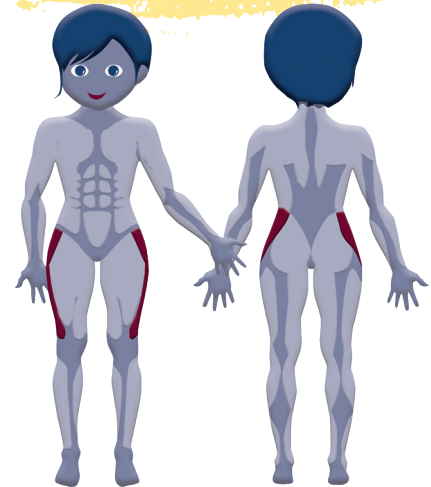
SEITLICHE SCHRITTE MIT RINGBAND

→ 10 SCHRITTE JEDE SEITE | 2-3 DURCHGÄNGE

Solltest du das SPORTLAND-Ringband besitzen, fädle beide Beine ein (siehe Foto). Komm in einen hüftbreiten Stand. Deine Knie sind leicht gebeugt und dein Becken nach hinten gekippt (Gegenteil von Hohlkreuz). Gehe nun 10 Schritte nach rechts und dann 10 Schritte nach links. Die Kunst besteht darin, das Ringband unter Spannung und somit deine Beine inkl. Knie in der Achse zu behalten. Vermeide ein nach innen Knicken der Füße und Knie. Besser eine „O“- als „X“-Beinstellung.

Versuche kontrolliert und langsam zu steigen – also die Beine vom Fußboden anheben und wieder aufsetzen. Nicht nachschleifen. Das Band bleibt die ganze Zeit unter Spannung!

Hauptmuskeln:
Abduktoren, M. Gluteus medius =
OBERSCHENKEL-AUSSENSEITE,
PO-MUSKULATUR





Variante in Seitenlage am Boden:

Zum Eingewöhnen kannst du die klassische Abduktoren-Übung im Liegen aus der Broschüre „Die täglichen 10: Zwei elastische Bänder für einen starken Körper“ (Ausgabe 2020, Übung 4) wieder aufleben lassen und dein Bein seitlich anheben – mit oder ohne Ringband.



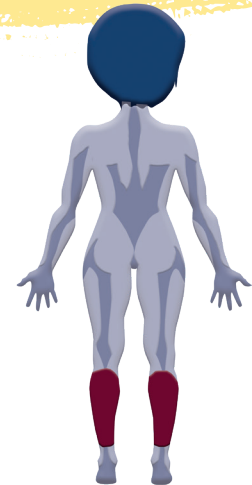
WADE HEBEN

→ 20 x | 2-3 DURCHGÄNGE

Auch hier heißt es „keine Gnade für die Wade“. Komm wieder auf deinen Stepper oder eine leicht erhöhte stabile Fläche. Suche dir etwas zum Anhalten. Ausgangsposition ist ein hüftbreiter Stand, Füße bilden eine gerade Linie, Fersen ragen etwas über die Stufe. Nun heben und senken wir die Fersen langsam – hoch und wieder tief. Wenn möglich, lass die Knie gestreckt und unterstütze dich mit Spannung in Po und Bauchmuskulatur!

Kontrolliere auch hier beide Wege – nach oben und nach unten. So bleiben die Muskeln gespannt. Behalte stets Kontakt und Druck auf deinen Großzehenballen.

Hauptmuskulatur:
M. Gastrocnemius, M. Soleus =
WADENMUSKULATUR







AUSFALLSCHRITT FÜR GEÜBTE!

→ 8 - 12 x JEDE SEITE | 2 - 3 DURCHGÄNGE

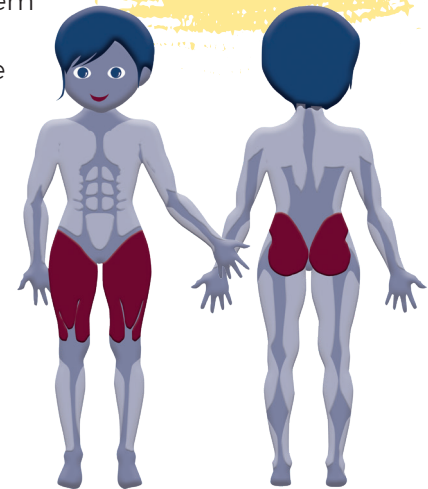
Ja, diese Übung ist für Fortgeschrittene, aber lass dich nicht abschrecken!

Mit der für dich passenden Unterstützung oder persönlichen Trainingsanleitung kann diese Übung sehr effektiv sein. Halte dich mit beiden Händen an einem Tisch, einem Geländer oder einer festen Stange an. Komm in einen Ausfallschritt. Achte auf rutschfeste Schuhe!

Körper bleibt aufrecht, Bauch in Spannung. Senke nun deine Körpermitte Richtung Boden ab - Knie und Hüfte beugen! Achte auf einen stabilen Stand. Der vordere Fuß bleibt während der Übungen immer fest am Boden. Beim hinteren Fuß ist die Ferse angehoben. Komm etwas hinunter und dann wieder hinauf. Wenn du den Po des hinteren Beines gut angespannt lässt, bewirkst du beim Hinuntergehen eine leichte Dehnung auf der Hüftvorderseite.

Hauptmuskeln:

M. Quadriceps, M. Gluteus =
OBERSCHENKEL,
PO-MUSKULATUR



Diese Übung braucht oftmals Vorarbeit.

Beschäftige dich in der ersten Woche mehr mit dem Beinstrecker, dem Beckenheben und der „Sissy“- sowie der klassischen Kniebeuge.





KNIEBEUGE

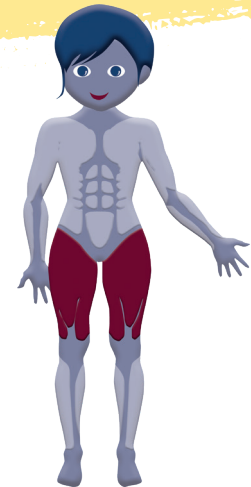
→ 15-20 x | 2-3 DURCHGÄNGE

Setze dich, rutsche auf die Vorderkante deines Sessels und verankere deine Füße mit dem Boden (Achtung: ganzer Fuß liegt auf). Die Knie dürfen ein bisschen Richtung Zehen nach vorne ragen. Dein Oberkörper inkl. Arme kommt mit gerader Wirbelsäule nach vorne. Durch die Körperverschiebung kannst du gut Druck auf die Ferse und deine Oberschenkel übertragen.

Stehe nun auf bis deine Hüfte wieder gestreckt ist. Versuche ohne Schwung aufzustehen sowie ohne Plumps hinzusetzen. Behalte Kontrolle. Funktioniert das gut, dann lass das Niedersetzen aus und mach die Kniebeuge bis zur Sesselskante und stehe dann wieder auf.

Hauptmuskulatur:

M. Quadriceps = OBERSCHENKEL







TANDEMSTAND & BALL-KOORDINATION

→ 5 x JEDE SEITE | 10 – 30 SEK. HALTEN

Immer gut als Sturzprophylaxe!

Ziehe deine Schuhe aus und nimm eine aufrechte Körperhaltung ein. Gerne kannst du dich zu Beginn noch anhalten. Stelle nun bei fast gestreckten Beinen einen Fuß direkt in einer Linie vor den anderen – als würdest du auf einem Seil tanzen. Achte auf eine gleichmäßige Belastung beider Füße. Kannst du diese Position gut für mind. 10 Sekunden halten? Super! Sobald es langweilig wird, brauchst du einen neuen Reiz.

Probiere die Übung auf einer Matte, einem wackeligen Untergrund, verschränke die Arme vor dem Körper oder schaue im Tandemstand mit dem Kopf nach links und rechts.

Jetzt benötigen wir die kleinen Bälle! Vielleicht hast du die SPORTLAND-Bälle zu Hause? Bleibe zu Beginn in einem hüftbreiten Stand, beide Knie aktiv. Schnappe dir zwei Bälle. Versuche diese gleichzeitig hochzuwerfen und zu fangen. Das ist nur eine mögliche Variante von vielen – tobe dich aus!

Funktionieren beide Übungen gut?

Dann verknüpfe Tandemstand mit Bälle werfen und fangen.





Android



iOS



spusu NÖ-Firmenchallenge:

1. MÄRZ – 31. MAI

Mach deine Firma zur aktivsten von ganz Niederösterreich!

www.noefirmenchallenge.at

spusu NÖ-Gemeindechallenge:

1. JULI – 30. SEPTEMBER

Mach deine Gemeinde zur aktivsten von ganz Niederösterreich!

www.noechallenge.at





Ob beim **Sport** oder im **Alltag**:
Hier findest du alles, was das Herz begehrt.

ZUM WEBSHOP
shop.sportlandnoe.at

SPORT & BEWEGUNG IN NIEDERÖSTERREICH



Allgemeiner Sportverband Österreichs, Landesverband NÖ (ASVÖ)

Laubeplatz 8–10/2/2+3, 1100 Wien
01/604 17 60 www.asvoe-noe.at



ASKÖ – Landesverband Niederösterreich

Dr. Th. Körner-Straße 64, 2521 Trumau
02253/618 77 www.askoenoe.at



SPORTUNION Niederösterreich

Dr.-Adolf-Schärfstraße 25, 3100 St. Pölten
02742/205 www.sportunion.at/noe



Initiative »Tut gut!«

Stattersdorfer Hauptstraße 6/C, 3100 St. Pölten
02742/226 55 www.noetutgut.at



Landesverband Kneipp Niederösterreich

Otto Hahn-Siedlung 135/6/3, 3435 Erpersdorf
0664/124 17 11 www.kneippbund-noe.at

DIE TÄGLICHEN 10

ALLE AUSGABEN DER BROSCHÜRE ERHÄLTlich
UNTER info@sportlandnoe.at

Die Broschüren
zum Download unter
www.sportlandnoe.at/die-taeglichen-10



MEHR
ÜBER UNS



IMPRESSUM

Herausgeber, Medieninhaber & Copyright: Niederösterreich-Werbung GmbH, Niederösterreich-Ring 2, Haus C, 3100 St. Pölten. **Inhaltliche und redaktionelle Leitung:** Patrick Pfaller, Matthias Poller, Carina Klein und Raffaella Gebhart. **Layout:** krahphix.at/Peter Uhl. **Fotos:** Benjamin Schön. **Druck:** flyeralarm.at. **Stand:** Jänner 2023

Alle Angaben ohne Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit. Für etwaige Druckfehler wird keine Haftung übernommen.