

**GO** *aktiv*<sup>®</sup>  
**INJEKT**



Die folgenden allgemeinen  
**ÜBUNGEN**  
wirken sich **POSITIV**  
auf die Arthrose und ihren Verlauf aus.

### ELLBOGEN



#### Ellbogen-Schulter-Strecker

Diese Übung erhöht die Schulterflexibilität sowie die Beweglichkeit der oberen Arme.

Halten Sie den Arm gestreckt, die Handfläche zeigt nach oben. Greifen Sie nun aus dem Ellbogengelenk heraus (ohne dabei den Oberarm zu bewegen) zur Schulter und legen Sie kurz die gestreckten Fingerspitzen auf der Schulter ab. Zu Anfang können Sie diese Übung 15-mal wiederholen und sich dann bis auf drei Sätze zu je 15 Wiederholungen steigern. Danach führen Sie die Übung wie beschrieben mit dem anderen Arm durch.

#### Hand-Dehner

Mit dem Hand-Dehner wird die Streckmuskulatur des Handgelenks gedehnt. Die Beweglichkeit der Finger- und Handgelenke wird gefördert.

Strecken Sie einen Arm aus, die Handfläche zeigt nach unten. Mit der anderen Hand greifen Sie nun nach den Fingern der gestreckten Hand und ziehen sie vorsichtig in Richtung Decke, also vom Körper weg. Halten Sie diese Position etwa 10 Sekunden lang. Dann gönnen Sie sich eine Pause und wiederholen die Übungen noch zweimal. Anschließend führen Sie die Übung mit dem anderen Arm durch.

### HAND/FINGER





## HANDGELENK



### Faust-Dreher

Mit dieser Übung können Sie die Ober- und Unterarme trainieren.

Strecken Sie den Arm möglichst gerade nach vorne aus. Nun bilden Sie mit den Fingern eine Faust und bewegen diese abwechselnd nach unten und oben. Versuchen Sie, dabei möglichst nur das Handgelenk zu bewegen und den Arm ruhig zu halten.

### Finger-Spreizer

Diese Übung hält Hand- und Fingergelenke beweglich und kräftigt sie zugleich.

Bilden Sie mit dem Arm einen rechten Winkel. Die Fingerspitzen liegen eng aneinander und zeigen nach oben. Nun spreizen Sie die Finger auseinander und halten sie in dieser Position für einige Sekunden gestreckt. Wiederholen Sie die Übung 5- bis 10-mal und wechseln dann Arm und Hand.

## FINGER



## FINGER



### Finger-Tipper

Mit dieser Übung können Sie die Beweglichkeit der Fingergelenke steigern.

Strecken Sie die Hand aus. Nun führen Sie der Reihe nach den Daumen zur Spitze jedes Fingers. Also zuerst Daumen und Zeigefinger, dann Daumen und Mittelfinger usw.

Wenn Sie die Hand einige Male durchgemacht haben, führen Sie die Übung mit der anderen Hand durch.

### Rotation der Hände

Mit dieser Übung können Sie die Ober- und Unterarme trainieren sowie die Handgelenke dehnen.

Stellen Sie sich gerade hin und strecken Sie die Arme nach vorne aus. Nun verschränken Sie die Finger ineinander und beginnen die so entstandene Faust zu bewegen.

Nach 15 Wiederholungen bewegen Sie die Faust in die andere Richtung.

## HANDGELENK & ARME



## HÜFTE



### Bein-Spreizen mit Miniband zur Seite

Diese Übung hält das Hüftgelenk beweglich.

Platzieren Sie ein Miniband über den Knöcheln. Wenn Sie kein spezielles Miniband zur Hand haben, kann es auch eine alte Strumpfhose oder ein Stück Stoff sein, das Sie zusammenknoten. Stellen Sie sich gerade hin und bewegen Sie nun ein Bein möglichst weit zur Seite. Der Oberkörper sollte dabei gerade und aufrecht bleiben.

Wiederholen Sie diese Übung etwa 10-mal und wechseln Sie dann das Bein.

### Bein-Spreitzen mit Miniband nach hinten und vorne

Diese Übung hält das Hüftgelenk beweglich.

Platzieren Sie ein Miniband über den Knöcheln. Wenn Sie kein spezielles Miniband zur Hand haben, kann es auch eine alte Strumpfhose oder ein Stück Stoff sein, das Sie zusammenknoten.

Stellen Sie sich gerade hin und bewegen Sie nun ein Bein möglichst weit nach hinten. Der Oberkörper sollte dabei gerade und aufrecht bleiben. Wiederholen Sie diese Übung etwa 10-mal und wechseln Sie dann das Bein.

Im nächsten Durchgang können Sie ein Bein möglichst weit nach vorne bewegen. Auch diese Übung können Sie 10-mal wiederholen und dann das Bein wechseln.

## HÜFTE



## OBERSCHENKEL



### Wandstuhl

Diese Übung kräftigt die Beinmuskulatur und entlastet das Kniegelenk.

Stellen Sie sich vor eine Wand. Nun beugen Sie die Knie und bewegen den Oberkörper nach unten, bis es so aussieht, als ob Sie auf einem unsichtbaren Stuhl sitzen. Mit Gesäß und Oberkörper stützen Sie sich an der Wand ab. Achten Sie darauf, dass Sie mit den Schultern nicht den Kontakt zur Wand verlieren. Verharren Sie einige Sekunden in der Position und richten Sie sich dann wieder vorsichtig auf.

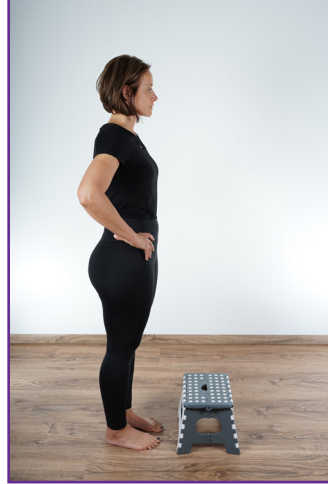
## OBERSCHENKEL

### Step-up auf einen Gegenstand

Diese Übung trainiert nahezu die gesamte untere Muskulatur, das heißt das Gesäß, die Oberschenkel und Waden. Sie steigert aber auch die Beweglichkeit des Kniegelenks.

Stellen Sie sich mit geradem Rücken vor den Gegenstand, auf den Sie steigen wollen, etwa eine Stufe, eine Kiste oder eine Bank. Nun platzieren Sie einen Fuß auf dem Gegenstand. Verlagern Sie das Gewicht auf das hintere Bein und spannen Sie die Gesäßmuskulatur an. Nun drücken Sie das erhöhte Bein durch und steigen auf den Gegenstand. Stellen Sie den zweiten Fuß ab. Nun wiederholen Sie die Übung in umgekehrter Reihenfolge, das heißt, nun geht der erste Fuß runter, sie verlagern das Gewicht auf dieses Bein und steigen mittels Durchdrücken des erhöhten Beins auf den Gegenstand.

Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal.



## KNIE



### Bein-Heber

Mit dem Bein-Heber können Sie das Kniegelenk trainieren und stabilisieren.

Stellen Sie sich gerade und locker hin. Nun heben Sie ein Knie möglichst weit nach oben. Der Fuß zeigt dabei nach vorne. Wiederholen Sie die Bewegung einige Male und wechseln Sie danach das Bein.

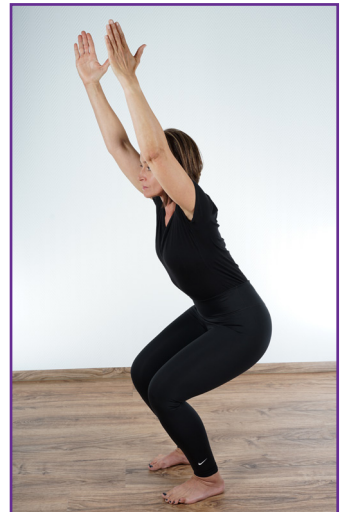
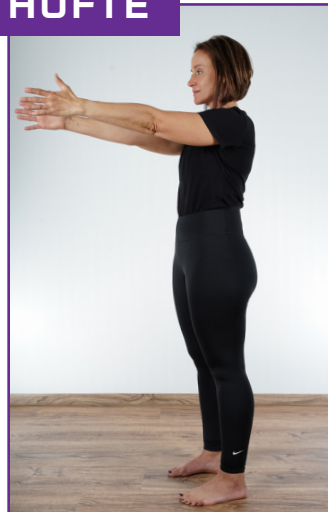
### Kniebeugen mit Streckarmen

Mit dieser Übung dehnen Sie die Hüftbeuge, Beine und Schultern.

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine stehen hüftbreit auseinander. Beugen Sie nun die Knie und senken Sie dabei den Po etwas nach unten. Beugen Sie nun auch den Oberkörper leicht nach vorne. Strecken Sie die Arme nach oben, wobei die Handflächen zueinander zeigen. Heben Sie beim Einatmen den Po leicht an, beim Ausatmen senken Sie ihn wieder ab.

Wiederholen Sie den Bewegungsablauf 15-mal.

## HÜFTE





## OBERSCHENKEL

### Oberschenkel-Dehner

Diese Übung dehnt die Oberschenkelmuskulatur und fördert die Beweglichkeit des Kniegelenks.

Stellen Sie sich aufrecht hin. Das Standbein ist leicht gebeugt. Nun winkeln Sie das andere Bein an und halten es am Fuß mit einer Hand fest. Schieben Sie leicht das Becken nach vorne und spannen Sie das Gesäß an. In dieser Dehnposition verharren Sie etwa 30 Sekunden lang und wechseln dann das Bein.



## OBERSCHENKEL



### Ausfallschritt auf virtueller Linie

Mit dieser Übung dehnen Sie die Hüftbeuge, das angewinkelte und das gestreckte Bein. Gleichzeitig schulen Sie Ihren Gleichgewichtssinn.

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine stehen hüftbreit auseinander. Nun machen Sie einen Ausfallschritt, indem Sie ein Bein nach hinten bewegen. Stellen Sie sich dabei vor, dass der hintere Fuß in einer Linie zum vorderen Fuß steht. Gehen Sie nun leicht in die Knie, indem der hintere Fuß gestreckt bleibt und das vordere Bein angewinkelt wird. In dieser Position können Sie verbleiben oder die Hüfte leicht wippend in Richtung Boden bewegen.

## BEINE



### Beinheber in Seitenlage

Der Beinheber kräftigt die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur.

Legen Sie sich in Seitenlage auf den Boden. Heben Sie nun das obere Bein langsam nach oben. Halten Sie kurz die Position und senken Sie das Bein nun wieder langsam ab. Diese Übung können Sie anfangs 10-mal und mit zunehmendem Training bis zu 25-mal wiederholen und dann das Bein wechseln.

## RÜCKEN



### Katzenbuckel

Diese Übung kräftigt die Rückenmuskulatur und steigert die Beweglichkeit des Schultergelenks.

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand. Bilden Sie nun einen Katzenbuckel, das heißt, Sie machen Wirbel für Wirbel den Rücken rund. Das Kinn ziehen Sie dabei gegen die Brust. Halten Sie die Position etwa 20 Sekunden lang. Nun richten Sie das Becken auf und senken gleichzeitig den Brustkorb nach unten. Aus dem Katzenbuckel sollte nun ein Smiley-Mund geworden sein. Wieder halten Sie etwa 20 Sekunden lang die Position und wechseln dann zurück in den Katzenbuckel. Sie können nun beide Positionen einige Male wiederholen.

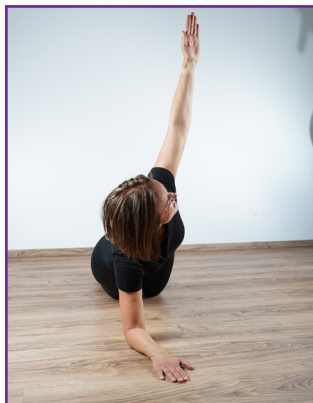
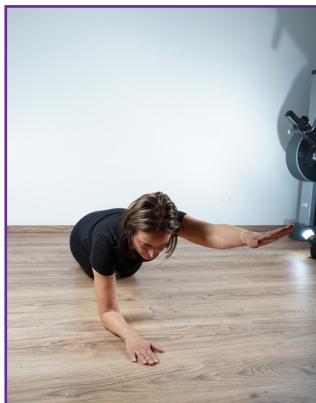
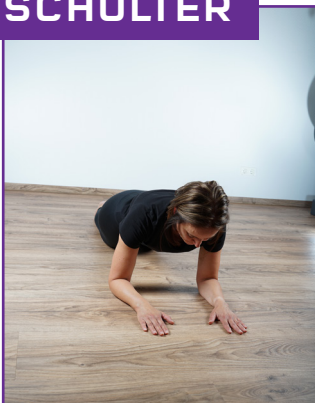


### Beinheber in Bauchlage

Der Beinheber kräftigt die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur.

Legen Sie sich in Bauchlage auf den Boden. Nun heben Sie ein Bein langsam hoch und halten diese Position kurz. Achten Sie darauf, dass Kopf und Schulter nicht nach unten kippen. Dann senken Sie das Bein langsam wieder ab. Diese Übung können Sie anfangs 10-mal durchführen, mit zunehmendem Training steigern Sie sich auf bis zu 25 Wiederholungen. Danach wechseln Sie das Bein.

## SCHULTER



## BEINE & GESÄSS

### Unterarmstütze

Diese Übung trainiert die Schultermuskulatur, aber auch die Muskulatur der Arme und Beine.

Nehmen Sie die Liegestützposition ein und senken Sie Ihren Körper auf die Unterarme ab. Bewegen Sie nun den linken Arm zur Decke und verfolgen Sie dabei die Bewegung mit Ihren Blicken. Wiederholen Sie diese Bewegung 15-mal und wechseln Sie dann die Seite bzw. den Arm.

**Hinweis:**

Diese Übung verlangt eine gewisse Grundfitness, Kondition und Beweglichkeit. Sie sollte daher nur von Personen durchgeführt werden, die keine Anfänger, sondern bereits seit längerer Zeit sportlich aktiv sind.

## SPRUNGGELENK



### Zehenspitzenstand

Mit dieser Übung stärken Sie die gesamte Bein- und Wadenmuskulatur. Aber auch das Sprunggelenk wird trainiert.

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Beine hüftbreit auseinander. Nun bewegen Sie sich langsam auf die Zehenspitzen. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper gerade bleibt.

Verharren Sie kurz in dieser Position, dann senken Sie sich wieder ab und wiederholen die Übung einige Male.

## SPRUNGGELENK



### Schwebenbein

Diese Übung kräftigt die Bein- und Wadenmuskulatur und erhöht die Beweglichkeit des Sprunggelenks.

Setzen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Boden. Den Oberkörper können Sie mit den Armen abstützen. Nun strecken Sie ein Bein gerade nach vorne und halten es etwa 10 cm über dem Boden gestreckt.

Die Position einige Sekunden lang halten und dann das Bein wechseln.

**Wichtig:** Die hier beschriebenen Übungen dienen nur als Anhaltspunkt. Insbesondere Dauer und Intensität der Übungen sind vom individuellen Bewegungs-, Konditions- und Fitnessgrad abhängig. Daher möchten wir ausdrücklich darauf hinweisen, dass Sie vor dem Trainingsstart eine Fachperson, etwa eine Ärztin/einen Arzt oder eine Physiotherapeutin/einen Physiotherapeuten, aufsuchen und um Rat fragen sollten.