

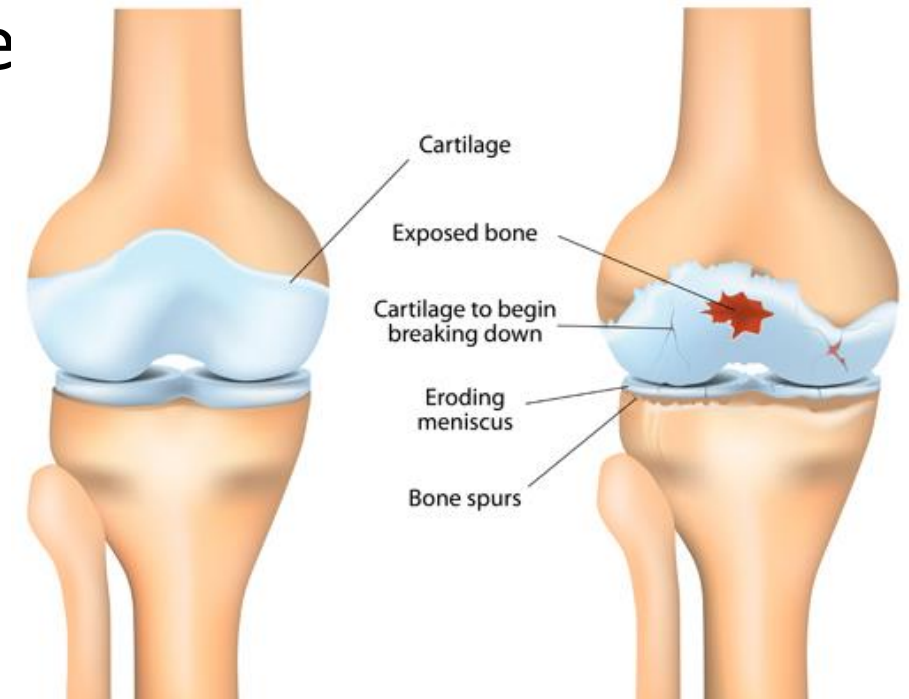


kybun international meeting 2022

walking  **together** worldwide

- Ziele:
 - ✓ Verstehen, was Kniearthrose ist
 - ✓ Wissen, warum Kniearthrose auftritt
 - ✓ Wissen, warum unsere Produkte bei Kniearthrose helfen
→ Verkaufsargument
 - ✓ Lernen, welche zusätzlichen Übungen hilfreich sind

- Definition:
 - Die Kniearthrose ist eine degenerative Gelenkerkrankung des Kniegelenks
 - Abbau des Knorpels



- Die Symptome:
 - Dumpfer oder stechender Schmerz
 - Schmerzen in Ruhe und bei Anstrengung möglich
 - Schmerzen nach längeren Belastungspausen
 - Steifheit im Knie
 - Beeinträchtigung der Beweglichkeit des Kniegelenks

- Die Ursachen:

- ?

- ?

- ?

- ?

- ?

- ?

- ?

- Die Ursachen:
 - Harter, flacher Untergrund
 - Hartes und steifes Schuhwerk
 - Bewegungsmangel
 - Sitzender Lebensstil
 - Geschwächte Fußmuskeln und Fußfehlstellungen
 - Steife Gelenke
 - Veränderte Faszienstruktur

- kybun Joya Therapie:

- ?

- ?

- ?

- ?

- ?

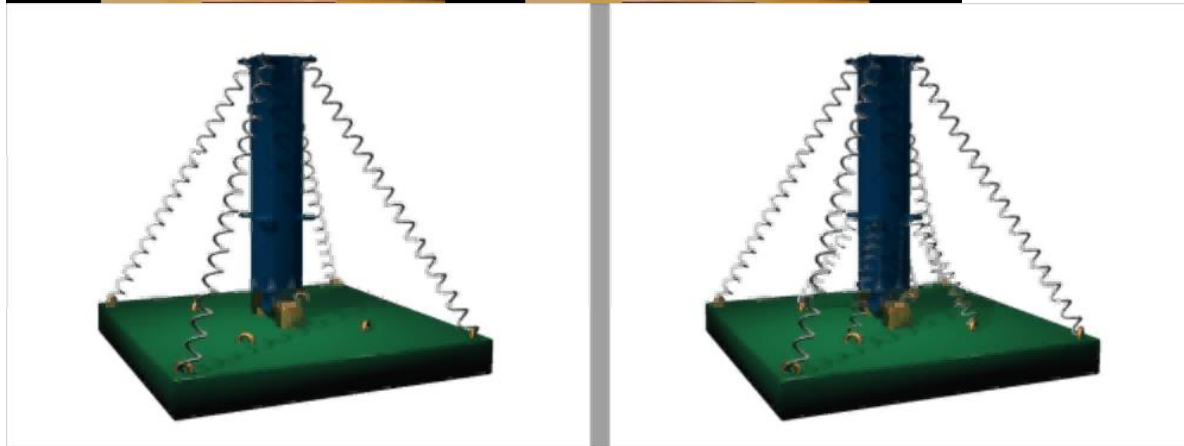
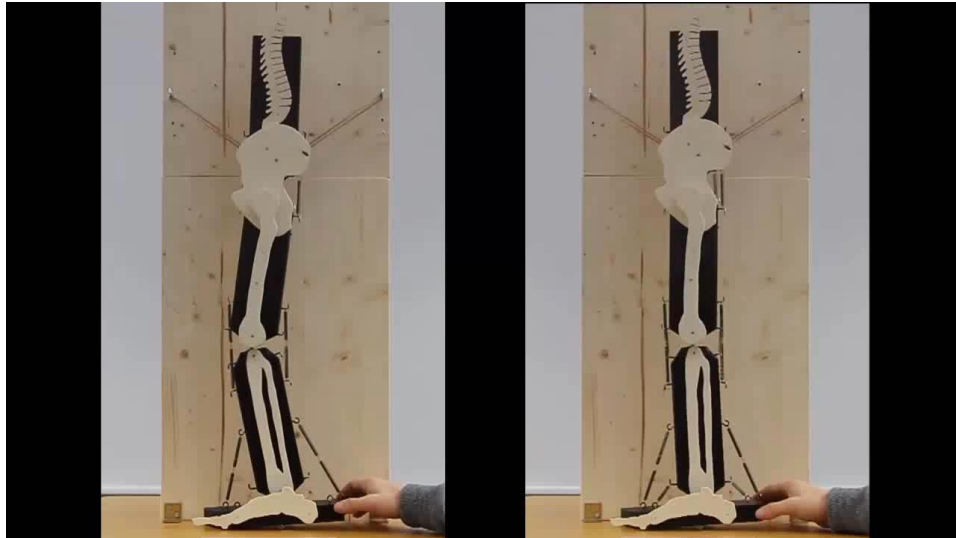
- ?

- kybun Joya Therapie:
 - Förderung der körperlichen Aktivität und Verringerung des Bewegungsmangels
 - Aktivierung und Stärkung der Muskulatur
 - Aktivierung eines natürlichen und physiologischen Gangbildes
 - Verringerung der schädlichen Schläge
 - Pflege und Schutz der Faszien
 - Optimierte Druckverteilung

Workshop - Kniearthrose



Workshop - Kniearthrose



- Übungen
 - kybun Joya Walking
 - Dehnen
 - Faszienrollen
 - Stärkung der Muskeln

- Übungen - kybun Joya Walking:
 - ?

- Übungen - kybun Joya Walking:
 - Kontrollierter Fersenauftritt mit Muskelaktivierung

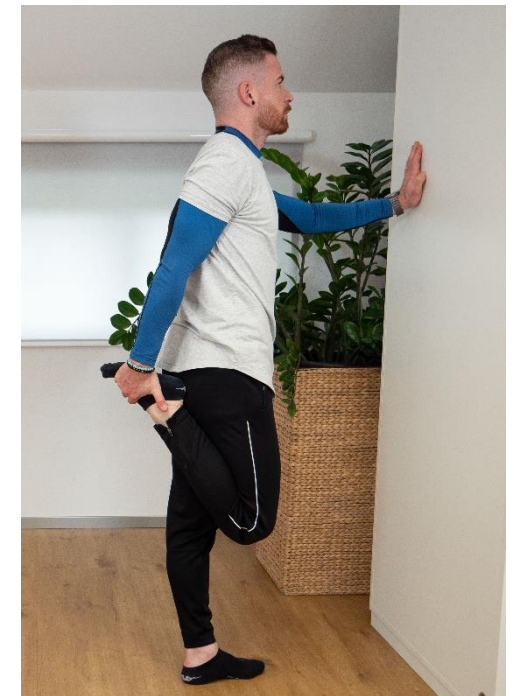


- Pronation und Supination verhindern
- Unkontrolliertes Abklappen des Mittel- und Vorfußes verhindern
- Abrollen mit dem Vorfuß reduzieren

- Übungen - kybun Joya Walking:
 - Ein kontrolliertes Gangmuster
 - Weniger Bewegungsumfang zu Beginn

- Übungen - Stretching:
 - ?

- Übungen - Dehnen:
 - Ziel: Beweglichkeit im Kniegelenk verbessern sowie Spannung aus der vorderen Kette nehmen
 - Übung 1:
 - 3 Mal pro Tag
 - 30 Sekunden



- Übungen - Dehnen:
 - Ziel: Beweglichkeit im Kniegelenk verbessern sowie Spannung aus der vorderen Kette nehmen
 - Übung 2:
 - 3 Mal pro Tag
 - 30 Sekunden



- Übungen - Stretching:
 - Ziel: Beweglichkeit im Kniegelenk verbessern sowie Spannung aus der vorderen Kette nehmen
 - Übung 3:
 - 3 Mal pro Tag
 - 30 Sekunden



- Übungen - Faszienrollen:
 - ?

- **Übungen - Faszienrollen:**

- Ziel: Beweglichkeit im Kniegelenk verbessern sowie Spannung aus der vorderen Kette nehmen

- Übung 1:

- Einmal am Tag
- mindestens 60 Sekunden

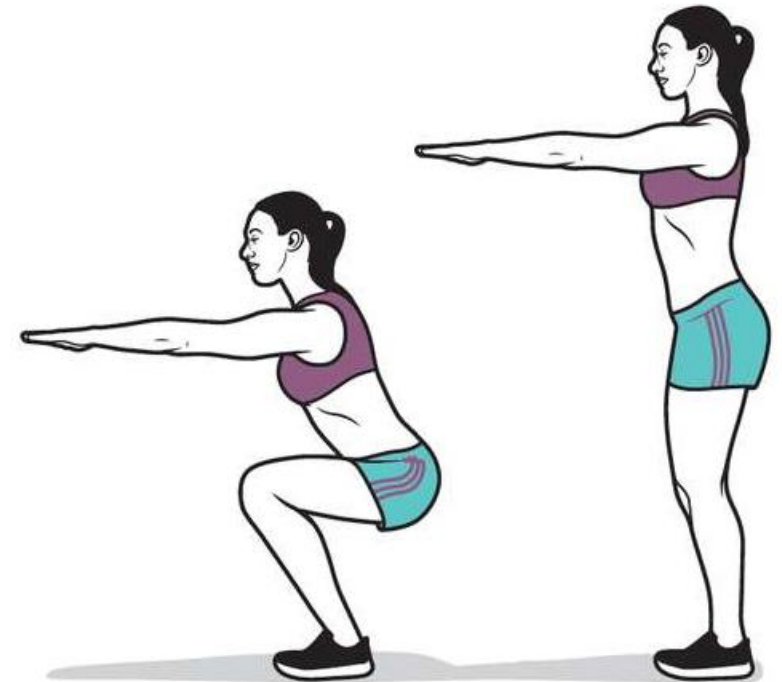


- Übungen - Faszienrollen:
 - Ziel: Beweglichkeit im Kniegelenk verbessern sowie Spannung aus der vorderen Kette nehmen
 - Übung 2:
 - Einmal am Tag
 - mindestens 60 Sekunden

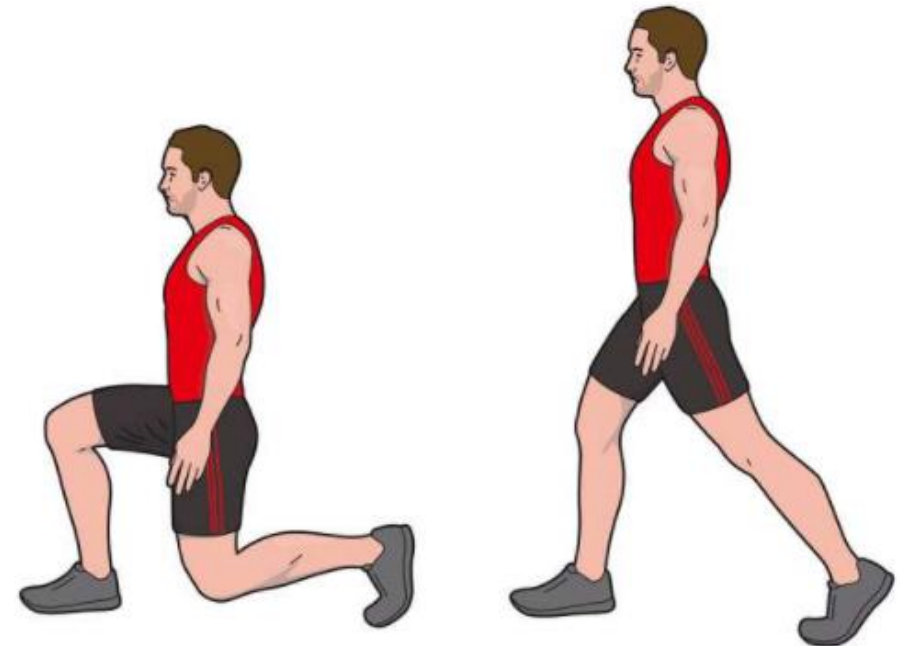


- Übungen - Stärkung der Muskeln:
 - ?

- Übungen - Stärkung der Muskeln:
 - Ziel: Mehr Stabilität im Kniegelenk erreichen
 - Übung 1:
 - 3 Mal pro Woche
 - 8 - 12 Wiederholungen
 - 3 Serien



- Übungen - Stärkung der Muskeln:
 - Ziel: Mehr Stabilität im Kniegelenk erreichen
 - Übung 2:
 - 3 Mal pro Woche
 - 8 - 12 Wiederholungen
 - 3 Serien



- Übungen - Stärkung der Muskeln:
 - Ziel: Mehr Stabilität im Kniegelenk erreichen
 - Übung 3:
 - 3 Mal pro Woche
 - 8 - 12 Wiederholungen
 - 3 Serien

