

KNIEFIT bei Arthrose

mit Vera

"Bewegung ohne Belastung ist das A und O bei Arthrose!"

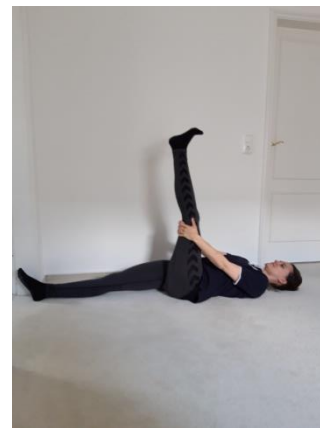
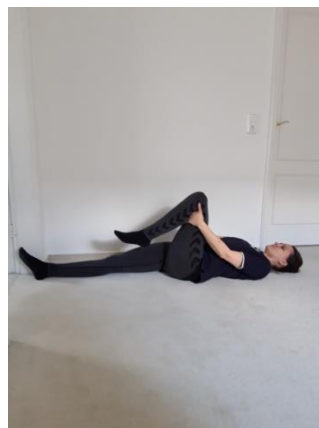
Übung 1:

- sitze erhöht (z.B. auf dem Küchentisch) und pendel im Kniegelenk - "Beine baumeln lassen"
- Erweiterung: mit Gewichtsmanschetten an den Fußgelenken
- 2-5 Min. je nach Schweregrad der Arthrose



Übung 2:

- Übung für jeden Tag!!!
- Rückenlage, das rechte Knie in der Kniekehle greifen und dann den Fuß nach oben "kicken" - die Bewegung entspricht einer Beuge- und Streckbewegung
- 3x20/Seite



Übung 3:

- Dehnung der Wadenmuskulatur und der Oberschenkelmuskulatur trägt dazu bei den Druck im Kniegelenk zu minimieren!
- 3x20 sec./Seite



Viel Spaß!