

Übungen für Knie und Sprunggelenke – Teil 1

Sanfte Mobilisation im Alltag

Diese Übungen dienen der Gesundheitsförderung und Prävention. Führe alle Bewegungen langsam, kontrolliert und ausschließlich im schmerzfreien Bereich aus.

Knie beugen und strecken

Beuge und strecke die Knie langsam und kontrolliert.

Sprunggelenke kreisen

Kreise beide Füße langsam in beide Richtungen.

Fersen anheben

Hebe die Fersen an und senke sie langsam wieder ab.

Ruhige Atmung

Atme während aller Übungen gleichmäßig ein und aus.

Mein Tipp

Regelmäßige Mobilisationsübungen können die Beweglichkeit von Knie- und Sprunggelenken fördern und Körper, Geist und Seele unterstützen.

Hinweis

Diese Inhalte ersetzen keine ärztliche Untersuchung, Physiotherapie oder medizinische Behandlung.