



<https://Famos1Punkt0.de>

*Bevor Sie üben, sprechen sie Mit Ihrem Arzt*innen/ Therapeut*innen inwieweit Sie Übungen machen dürfen. Das müssen wir an dieser Stelle sagen!*

Die gezeigten Übungen sind allgemeine Empfehlungen und ersetzen keine individuelle Beratung. Bitte konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt oder qualifizierten Trainer. Die Ausführung erfolgt auf eigenes Risiko; der Anbieter übernimmt keine Haftung für Verletzungen oder Schäden. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers und passen Sie die Übungen an Ihre individuellen Voraussetzungen an.

17 Knie Kreisen

Wie geht die Übung?

- **Position:** Im Liegen beine Aufstellen Hüftweit auseinander
- **Bewegung:** Lege die Hände auf die Knie und führe sie sanft im Kreis. Beginne mit dem Kreisen nach außen, dann wechsele zu Kreisen nach innen. Wichtig ist eine fließende und sanfte Bewegung.
- **Dauer:** Wie oft sollte ich die Übung machen?
Empfehlung: Beginne mit 10 Kreisen pro Richtung (nach außen und nach innen). Führe die Übung zwei- bis dreimal täglich durch, besonders vor oder nach körperlichen Aktivitäten oder nach längerem Sitzen.

Varianten: Alternativ kannst du die Übung auch im Sitzen machen

Werden Hilfsmittel benötigt? Nein

Was bewirkt die Übung?

- **Gelenkpflege:** Die kreisende Bewegung fördert die Beweglichkeit und Durchblutung im Kniegelenk und hilft, Gelenksteifigkeit vorzubeugen.
- **Kräftigung der Muskulatur:** Kniekreisen stärkt die Oberschenkel- und Wadenmuskulatur, was die Stabilität und den Halt der Knie verbessert.
- **Förderung der Koordination:** Die wechselnden Kreisbewegungen verbessern die Koordination und fördern die Körperwahrnehmung.

Ein netter motivierender Spruch "Warum gerade Kniekreisen? Weil jeder kleine Kreis große Beweglichkeit bringt!" 😊

Quellenangabe

AOK Gesundheitskurse und Bewegungsprogramme. Falls Sie mehr über präventive Rücken- und Bewegungsprogramme der AOK erfahren möchten, können Sie auf deren offiziellen Seiten zusätzliche Informationen und Tipps finden: