



<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.

18 Neue Knie massieren

Wie geht die Übung?

1. **Position:** Legen sie sich entspannt ins Bett, stellen sie die Knie an, also ganz bequem. Oder sie sitzen, einfach wie es am besten geht.
2. **Hilfsmittel:** Wie wäre eine schöne Creme.
3. **Dehnung/ Entspannung:** einfach massieren wie es ihnen gut tut e des Beins spüren.
4. **Wechsel:** Klar das andere Knie soll auch was davon haben.
5. **Dauer:** Solange es ihnen und ihrem Knie gefällt.

Werden Hilfsmittel benötigt?

- Ja, wenn sie mögen Creme öder Öl

Was bewirkt die Übung?

- **Entspannung:** entspannt die Knie.
- **Wohlbefinden:** wird gesteigert.

Tipps und Tricks

- Machen sie es sich und ihren Knien schön!

Ein netter motivierender Spruch

entspannte Knie sind eine feine Sache

Quellenangabe

Von Gabi der besten Yogalehrerin von der Welt