

Warum wir auch nach gewohntem Sport oder einfach, weil wir lange stehen, schwere Beine haben und uns nicht mehr so beweglich fühlen!

SCHON GEWUSST? DER GRUND DAFÜR IST GANZ EINFACH:

Bei den Knien und Beinen ist ganz wichtig, dass sie annähernd unser gesamtes Körpergewicht halten gegen die Schwerkraft. Das Kniegelenk und die großen Beinmuskeln fangen alles auf. Dabei wird meistens vernachlässigt, dass die Muskeln rund um das Knie und die Ansätze dort verspannen und wir deswegen unbeweglicher werden. Deswegen sollten wir nicht nur nach dem Sport uns dehnen, sondern auch nach längerem Stehen oder nach Belastungen für die Beine eine ganz direkte Entlastung und Lockerung des Kniegelenks und damit auch des gesamten Beins forcieren, weil sich diese Spannung einfach mit der Schwerkraft sonst zu sehr aufbaut.

Beine

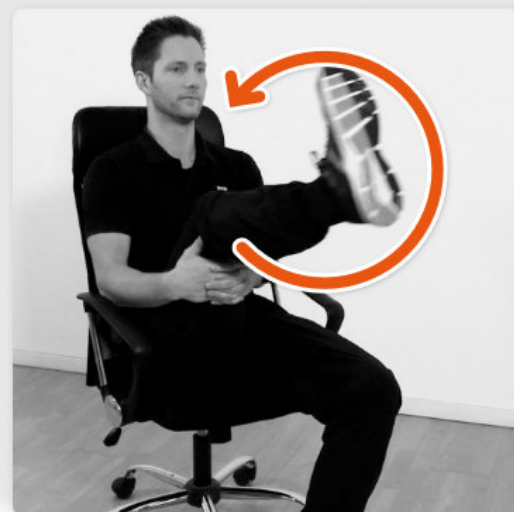
Knietkreisel

Sitzend

mind. 3x pro Drehrichtung & Knie
mind. 3x Beugen & Strecken



Hände in Kniekehle fixieren
Knie in großem Radius rotieren
abschließend beugen & strecken



DEINE ROUTINE FÜR DIE ZUKUNFT

Dein Rhythmus: Mach diese Übung möglichst nah nach einer Belastung (langes Stehen oder auch Sport), aber unbedingt spätestens abends an dem Tag mit dieser Belastung.

Direkt handeln: Mach diese Übung nicht nur, wenn du Beschwerden hast, sondern ganz klar als Vorbeugung.

Lieber kurz und täglich als einmal die Woche viel zu investieren