

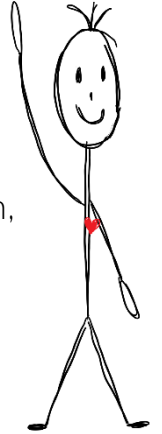
Lymphaktivierung für zuhause

Bevor Sie beginnen:

Führen Sie alle Übungen immer über Herz-Höhe aus! Dafür heben Sie Ihren Arm am besten über 90° an, wie auf den Bildern beschrieben.

Das ist sehr wichtig, weil die Lymphknoten, über die wir bei diesen Übungen arbeiten wollen, vor allem in den Achselhöhlen sitzen.

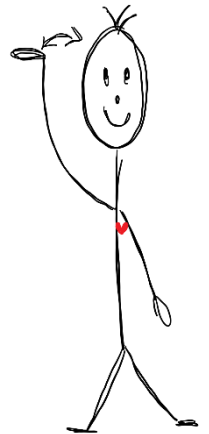
Um diese bestmöglich zu aktivieren und uns die Schwerkraft zunutze zu machen, ist es erforderlich, dass wir den Arm über Herz-Höhe heben.



1. Übung – Handgelenk kreisen

Heben Sie den Arm ausgestreckt seitlich neben Ihr Ohr.

Kreisen Sie nun Ihr Handgelenk für jeweils 30 Sekunden in beide Richtungen.

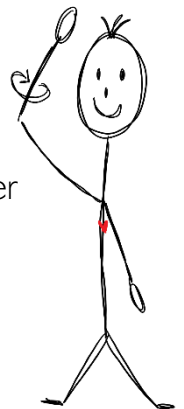


2. Übung – Ellenbogen kreisen

Heben Sie den Arm wie in Übung 1 beschrieben.

Kreisen Sie Ihren Arm nun aus dem Ellenbogengelenk heraus, ohne die Schulter mitzubewegen.

Kreisen Sie hier auch wieder jeweils 30 Sekunden in beide Richtungen.



3. Übung – Schulter kreisen

Heben Sie den Arm wieder wie in Übung 1 beschrieben.

Kreisen Sie zuletzt den Arm aus dem Schultergelenk heraus.

Auch hier jeweils 30 Sekunden in beide Richtungen.

