

Übungen im Stand

Stellen Sie sich seitlich zum Tisch, eine Hand aufgestützt (alternativ zwischen 2 Stühlen oder im Türrahmen)



1

heben Sie das Knie so weit wie möglich an und stellen wieder ab.

Dabei bleibt der Rücken gerade



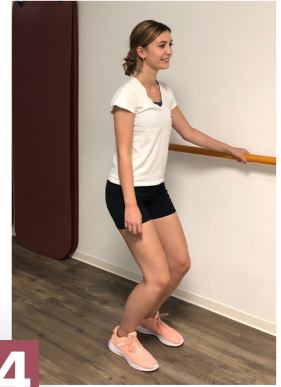
2

führen Sie ein Bein mit gestrecktem Knie nach hinten und wieder zurück



3

führen Sie ein Bein gestreckt nach außen



4

Beide Knie beugen und strecken

Übungen im Sitzen

Sitzt auf einem Stuhl, Oberschenkel liegen gut auf



1

Ziehen Sie die Zehen in Richtung Nase und strecken langsam das Knie, halten Sie die Position ca 10 Sekunden.

Wiederholen Sie die Übung 10 mal (alternativ mit Theraband)



2

Theraband um die Knie wickeln und beide Knie langsam nach außen bewegen, die Position ca 10 Sekunden halten.

Wiederhole Sie die Übung 10 mal.