

Übung der Woche (18):
Beweglichkeit Knie (1)



Im Stehen; Fuß greifen, Ferse zum Gesäß ziehen, dabei die Oberschenkel zusammen halten.

Hinweise:

- _ Bei Gleichgewichtsproblemen sich an einer Wand oder einem Stuhl abstützen.
 - _ Bei Kniebeschwerden ein Handtuch nehmen, die Ferse nur soweit ziehen, wie es angenehm ist
- 2 x pro Seite 20–30 Sekunden halten



Dieter Beh
Leitung Gesamttherapie

Bolsternang
88316 Isny im Allgäu

Tel. 07562 75-368
Fax 07562 75-400

d.beh@rehaklinik-ueberruh.de
www.rehaklinik-ueberruh.de