

Übung der Woche (19):
Beweglichkeit Knie (2)



Im Stehen; Fuß leicht noch vorne stellen, Fußspitze hochziehen, mit aufrechtem Oberkörper nach vorne neigen.

Hinweis: „Der Bauchnabel möchte zur Fußspitze schauen“

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