

Übung der Woche (26):

Kräftigung Oberschenkel



Im Sitzen; Füße nah am Stuhl, Arme über Schulterhöhe, aufstehen und hinsetzen.

Hinweise:

- _ Füße stehen hüftbreit und leicht schräg
 - _ Beide Knie zeigen immer nach außen
- 3 × 15–20 Wiederholungen



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