

KNIE ÜBUNG 1

Kniebeuge

Kräftigung des Gesässes und der vorderen Oberschenkelmuskulatur. Knie sind stets mit den Zehen auf einer Linie. Knie immer über dem Sprunggelenk halten. Das Fussgelenk soll seine normale Rundung behalten.

Anfänger: beugen soweit es geht.

Fortgeschrittene: beugen bis 90°. Bei Gleichgewichtsproblemen: über einem Stuhl beugen.

Wiederholung: 10 Mal.

