

## Beinübung 10: 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**



**bewegt.li** – das Bewegungs- und Sportangebot im Land.

Mehr Übungen findest du auf [www.bewegt.li/uebungen.html](http://www.bewegt.li/uebungen.html)

Die Übungen wurden von Herrn Dieter Beh aus der Rehaklinik Überruh in Isny im Allgäu zur Verfügung gestellt.