

## Beinübung 2: 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**



**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.