

## Beinübung 3: 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 × 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.