

ÜBUNG DES MONATS

SEPTEMBER



Kniebeugen / Squats

Stellen Sie sich an eine Sesselkante, so, dass das Knie direkt über dem Sprunggelenk ist.

Nun machen Sie eine Kniebeuge, indem Sie das Gesäß nach hinten schieben, so, als wollten Sie sich setzen. Achten Sie darauf, dass die Knie den Sessel nicht verrücken und, dass der Rücken gerade bleibt.

Dies ist eine ideale Kräftigungsübung für die Beinmuskulatur und die Muskeln der Lendenwirbelsäule.

Als Steigerung können Sie sich Gewichte auf Ihre Schultern legen.

Intensität:

10 Wiederholungen = 1 Satz

3 Sätze hintereinander

3 – 4-mal pro Woche

Physiotherapie Neureiter

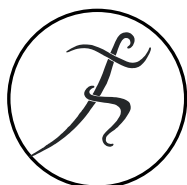
Ihr Partner für Bewegung

im **Gsundhaus Abtenau**

T: 06243/28840

weitere Übungen finden Sie unter:

www.physiotherapie-neureiter.at



Viel Spaß !!