

ÜBUNG DES MONATS

November



Kniebeugen einmal anders

Stellen Sie sich hüftbreit vor eine Tür und halten Sie sich mit beiden Händen an den Türklinken fest. Nun gehen Sie in eine tiefe Kniebeuge.

Durch Ihre „Armkraft“ können Sie die Beine unterstützen. Die Geschwindigkeit und die Tiefe der Hocke richtet sich nach Ihrer Kondition.

Diese Übung ist sehr interessant, weil Sie Ihre Grenzen ausloten können, da der gesamte Körper daran beteiligt ist.

Empfehlung: 50 Wiederholungen wären ideal.
Ab der 30. Weiderholung mach es erst so richtig Spaß!



Physiotherapie Neureiter

Ihr Partner für Bewegung

Im **Gsundhaus Abtenau**

T: 06243/28840

weitere Übungen finden Sie unter:

www.physiotherapie-neureiter.at



Folgen Sie uns auf Facebook unter
Physiotherapie Neureiter.