

# ÜBUNG DES MONATS

## NOVEMBER



**„Scheibenwischer“  
Propriozeptionstraining und Mobilisation  
der Kniegelenke**

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Sessel, sodass beide Füße am Boden sind.

Heben Sie nun die Vorfüße etwas an und drehen Sie diese nach innen bzw. nach außen.

Machen Sie dies einige Minuten in einem angenehmen Rhythmus.

Achten Sie darauf, dass sich die Knie und die Fersen nicht mitbewegen!

### **Physiotherapie Neureiter**

Ihr Partner für Bewegung

im **Gsundhaus Abtenau**

T: 06243/28840

weitere Übungen finden Sie unter:

[www.physiotherapie-neureiter.at](http://www.physiotherapie-neureiter.at)

**Viel Spaß !!**