

KWA Physio-Tipp März 2014 von Arthur Danner – Bewegungsübung zur:

- Kräftigung der vorderen und hinteren Oberschenkelmuskulatur
- Aktivierung der Rumpfmuskulatur
- Mobilisierung der Knie- und Sprunggelenke



Ausgangsposition:

Sitzende Position auf einem fest stehenden Stuhl oder Hocker, wenn möglich ohne Nutzung von Arm- und Rückenlehne. Füße hüftbreit auf ein Handtuch stellen und den Rumpf in aufgerichtete Position bringen.

Durchführung der Übung:

Mit beiden Beinen das Handtuch nach vorne schieben, dabei den Rumpf in der aufgerichteten Position halten. Die Bewegung sollte nur in den Knien und den Sprunggelenken stattfinden. 4 x 10 Wiederholungen, nach jeder 10. Wiederholung 30 Sekunden Pause.

Anmerkungen:

- Der Boden sollte relativ glatt sein, um das Rutschen des Handtuchs zu ermöglichen.
- Die Übung kann auch barfuß durchgeführt werden.
- Während der Übung sollten keine Schmerzen auftreten.