

## KWA Physio-Tipp Oktober 2015 von Arthur Danner – Bewegungsübung zur:

- Aktivierung der Oberschenkelmuskulatur
- Mobilisierung der Kniegelenke
- Funktionsverbesserung der Sprunggelenke
- Verbesserung der Muskelpumpe



### **Ausgangsposition:**

Sitz auf einem Hocker mit aufgerichtetem Rumpf.  
Die Hände können vor dem Körper verschränkt werden.

### **Durchführung der Übung:**

Abwechselnd einen Unterschenkel nach vorne auf die Ferse stellen und zugleich den anderen Unterschenkel nach hinten auf die Zehenspitzen stellen.

Jedes Bein 20 x nach vorne und 20 x nach hinten stellen.

### **Anmerkungen:**

Die Übung sollte dynamisch, das heißt mit etwas Tempo durchgeführt werden.  
Die Übung sollte schmerzfrei durchgeführt werden.