

Kniebeuge



Stellen Sie sich mit dem Rücken an die Wand. Die Füße stehen ca. 30 cm von der Wand entfernt.

Rutschen Sie mit dem Rücken an der Wand runter und verlagern Sie Ihren Oberkörper nach vorne (s. Bild).

Geben Sie mit den Händen von außen Widerstand an den Knie.

5 x 10 Sek. halten.



Gleiche Ausgangsstellung wie oben beschrieben.

Geben Sie mit den Händen von innen Widerstand an den Knie.

5 x 10 Sek. halten.



Mit steif gespannten Armen seitlich am Becken „flattern“, wie ein Vogel.

3 x 15 Sek.

Gestreckte Arme im Wechsel nach oben führen.

3 x 10 Wiederholungen.

