

Kniebeugen

Stelle Dich schulterbreit hin.
Gehe langsam in die Knie.
Halte die Position für einige Sekunden.
Wiederhole die Übung ein paar Mal.



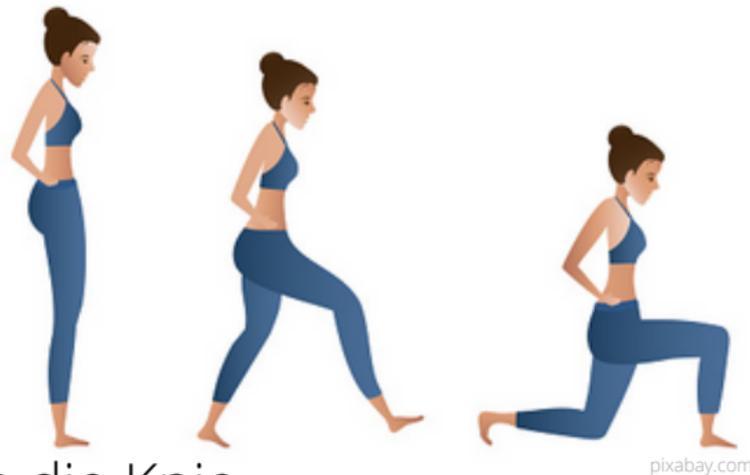
pixabay.com

Ausfallschritt

Stell Dich hüftbreit hin.

Stelle Dein vorderes Bein nach vorne.

Gehe langsam mit dem hinteren Bein in die Knie.



Stütze Dich zur Hilfe an einer Wand ab.

Oder einem Tisch.

Beine im Sitzen anheben

Setze Dich auf einen Stuhl.

Hebe ein Bein gerade nach vorne.

Stelle Dein Bein wieder auf dem Boden ab.

Wiederhole die Übung mit Deinem anderen Bein.



pixabay.com

Gewichte heben

Setze oder stelle Dich hin.
Nehme zwei Wasser-Flaschen in die Hände.
Hebe Deine Arme langsam an.
Die Übung kannst Du mehrmals machen.

