

Einseitige Kniebeuge in Rücklage

Wir empfehlen eine Anwendung von **3 Sätze je 10 Sekunden pro Seite**.



1. Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf einer Gymnastikmatte in Rückenlage ab.
2. Winkeln Sie ein Bein zum Oberkörper an und machen Sie dabei einen runden Rücken. Pressen Sie das Knie vorsichtig an den Oberkörper. Denken Sie an Ein- und Ausatmung.
3. Nehmen Sie sich nun das jeweils andere Bein.
4. Wiederholen Sie die Übung.

Hilft bei folgenden Beschwerden:

- Rückenschmerz
- Verspannungsschmerzen
- Hohlkreuz und Rundrücken

Ziele der Übung:

- Dehnung der Rückenmuskulatur
- Dehnung des Hüftbeugemuskels auf der kontralateralen Seite