

Verbesserung der Kniebeuge

Einfache Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit

Übung 1: Rumpfdrehen im Kniestand

- Kniestand: Beide Knie etwas weiter als hüftbreit auf dem Boden, Unterschenkel parallel, Fußgelenke gestreckt
- Wirbelsäule aufrecht, Schultern über den Hüften
- Gerne ein leichtes Gewicht in die Hände hinter den Körper nehmen
- Einatmen, beim Ausatmen Kopf, Schultern und Brustwirbelsäule in eine Richtung drehen
- Am Endpunkt tief einatmen und zurück
- 3 bis 5-mal wiederholen



Übung 2: Rumpfbeuge vorwärts

- Füße zusammenstellen, Fußballen auf einer weichen Erhöhung platzieren
- Aufrecht stehend starten, Wirbelsäule lang
- Tief einatmen, beim Ausatmen Kinn zur Brust und nach vorne beugen bis zu den Zehen (falls nötig Knie beugen)
- Langsam und kontrolliert wieder aufrichten
- Fußposition ändern, Fersen nun erhöhen, Bewegung wiederholen
- 5-mal wiederholen



Die bereitgestellten Informationen stellen keine individuelle medizinische Beratung dar. Konsultieren Sie immer einen Arzt oder eine Ärztin oder einen qualifizierten Gesundheitsdienstleister bzw. eine Gesundheitsdienstleisterin, wenn Sie Schmerzen, gesundheitliche Beschwerden oder Vorerkrankungen haben, bevor Sie Maßnahmen ergreifen oder Empfehlungen umsetzen.
Bilder: 2024 FunctionalMovement.com

Fachdienst Partizipation, Ehrenamt und Sport

Gemeinsam den Landkreis gestalten.



Bewegung im Alltag

Kleine Veränderung, große Wirkung!



Ein Projekt im Rahmen des **Schaufenster Sport**.

Weitere Tipps und Informationen zu mehr Bewegung im Alltag erhalten Sie hier:

www.marburg-biedenkopf.de/sport

Kontakt: sport@marburg-biedenkopf.de