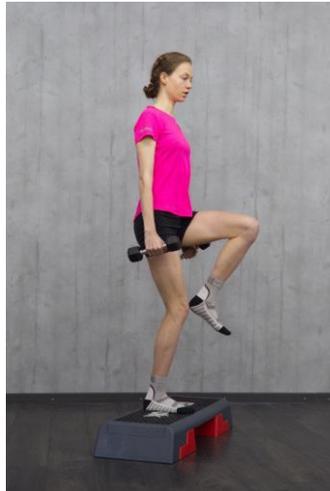
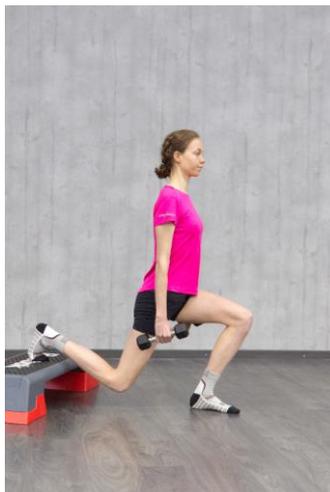


Beinübungen mit einer Stufe

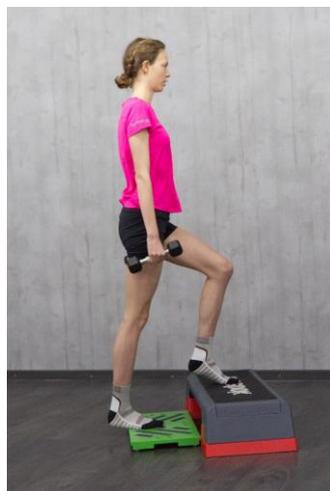
Übungen möglichst ohne Schmerzen ausführen



Auf den Tritt steigen, Standbein nicht überstrecken



Hinteres Knie gebeugt zum Boden bewegen



Zehenspitzen Stand mit dem Gewicht auf dem hinteren Bein.
Fersen sollten beim hinunter bewegen den Boden nicht berühren.

