



### Kräftigung der Beinmuskeln

➤ Setzen Sie sich hüftbreit und mit geradem Rücken auf den Stuhl und legen Sie die Hände auf die Außenseite Ihrer Knie.

➤ Drücken Sie die Knie mit der nächsten Einatmung gegen die Hände. Ihre Hände halten fest dagegen. Halten Sie kurz die Spannung und lassen Sie mit der Ausatmung locker. Wiederholen Sie die Übung einige Male.

