

A woman with her hair in a bun, wearing a white and pink athletic top and shorts, is sitting on a dark track. She is holding her right knee with both hands, looking down with a pained expression. The background is blurred, showing other people in the distance.

**medi**

## Physio-Programm mit den medi blox

Bei Instabilitäten  
am Sprunggelenk



medi. ich fühl mich besser.

[www.medi.de](http://www.medi.de)

# Übung zur Kräftigung – Kniebeuge



Bitte sprechen Sie  
die Übung im Vorfeld  
mit Ihrem Arzt oder  
Therapeuten ab.

## Ausgangssituation

- medi blox hüftbreit auf den Boden legen
- Fußballen auf die medi blox stellen
- Beine durchstrecken, Fersen heben und Körperspannung halten

## Ausführung

- Hüfte leicht nach hinten absenken und Arme nach vorne bringen
- Hüfte wieder strecken und Arme senken
- Fersen haben dabei keinen Bodenkontakt

## Dosierung

2 – 3 Sätze x 12 – 15 Wiederholungen

## Physio-Programm

YourPhysioTraining



[medi.biz/ankle](https://medi.biz/ankle)

Eine Anleitung des vollständigen Physio-Programms mit Kräftigungs-, und Dehnungsübungen finden Sie unter:  
[medi.biz/ankle](https://medi.biz/ankle)

