

Beinahe Hinsetzen (Kniebeugen)

Was bringt's?	Aufstehen, etwas heben, Treppensteigen etc.
Benötigtes Material	1-2 Stühle
Ausgangsposition	Stehen Sie gerade hinter einem Stuhl, Hände liegen auf der Lehne. Hinter Ihnen steht ein weiterer Stuhl, dessen Sitz Ihre Beine beinahe berührt, damit Sie nicht umfallen können.
Bewegung	Schieben Sie das Gesäß nach hinten unten, als wollten Sie sich hinsetzen. Beine dann ganz langsam wieder strecken.
Wie oft?	10 Mal
Hinweise	Während der gesamten Bewegung MUSS der Rücken gerade bleiben.
Tipp	Beginnen Sie mit langsamem Hinsetzen und wieder aufstehen. Beherrschen Sie das, gehen Sie zum beinahe Hinsetzen über. Fortgeschrittene können Handteln in den Händen halten.

