



### Ausfallschritt

Diese Übung trainiert die Muskulatur von Ihrem Knie und Ihre Hüfte. In dem Beispiel wird das rechte Bein trainiert. Stellen Sie sich hin. Jetzt geht Ihr linkes Bein einen großen Schritt nach hinten (Abb. 2). Gleichzeitig beugen Sie das rechte Knie. Gehen Sie so weit runter dass das linke Knie fast den Boden berührt, dann kommen Sie wieder in die Ausgangsposition (Abb.1). Achten Sie darauf dass die Leiste, das Knie und der Fuß eine gerade Linie bilden (Abb. 3). Wiederholen Sie die Übung vier Serien von 15 mit jeweils 2 Minuten Pause dazwischen. Falls Sie beide Beine trainieren, brauchen Sie keine Pause.



Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: [www.physiotherapie-jeuring.de](http://www.physiotherapie-jeuring.de)