PhysioPose

Übungsanleitung

14.9.2026



1. Kniebeuge

Beschreibung

Füße etwa hüftbreit aufstellen. Das Gesäß nach hinten führen und die Knie beugen. Die Arme nach vorne strecken. Anschließend kontrolliert aufrichten.

Ausführung

3 Sätze · 10 Wiederholungen

Tempo: Langsam und kontrolliert

Hinweis

Beispielangaben – individuell anpassen.



2. Seitliches Armheben

Beschreibung

Aufrecht stehen und den Arm seitlich bis auf Schulterhöhe anheben. Die Schulter locker lassen. Den Arm anschließend langsam wieder absenken.

Ausführung

2 Sätze · 12 Wiederholungen

Seite: Rechts

Tempo: Ruhig anheben und absenken

Hinweis

Beispielangaben – individuell anpassen.