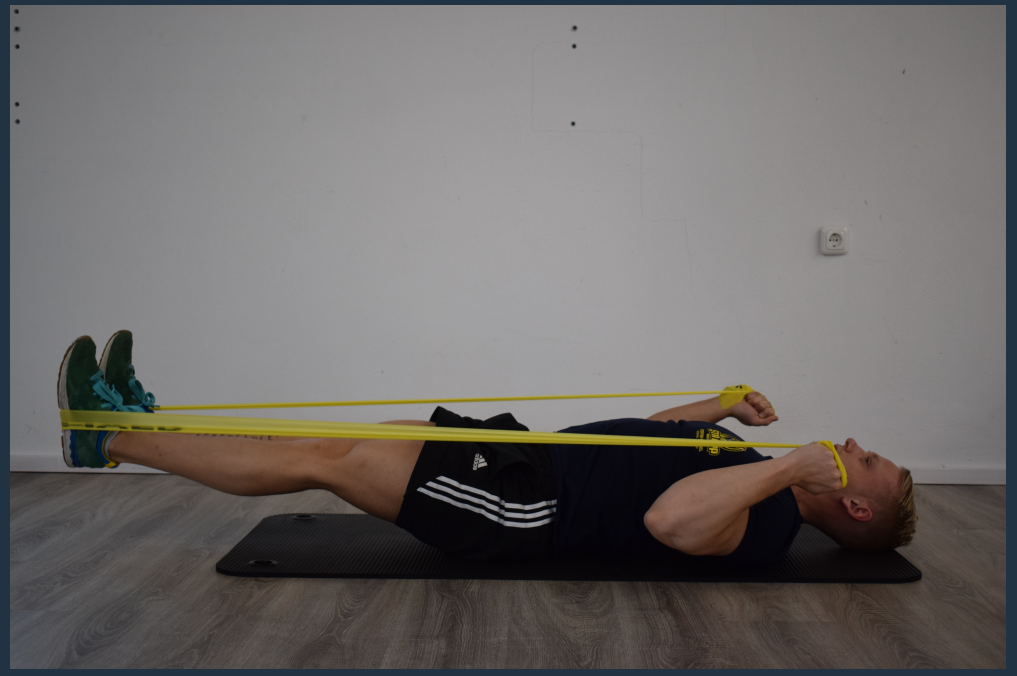
Kniebeuge liegend mit Theraband

(Beine)

- Lege dich auf deinen Rücken
- Stelle deine Beine nun im 90 Grad Winkel zum Boden, deine Unterschenkel ca. 90 Grad zu deinen Oberschenkeln



- Strecke deine Beine nun nach vorne (nicht ganz durch strecken – Verletzungsgefahr!)
- Danach gehst du langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück