




Kräftigung Rumpf/Hüfte/Knie/OSG

3x/Woche
 4 Wochen

Erstellt von Thomas Nikolaus am 29 Mar 2020

<p>1. UMGEKEHRTER STÜTZ</p>  <p>30 Sek, 30s Pause, 3 Serien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ellenbogen unter dem Schultergelenk • Becken abheben • Beine gestreckt • Position halten 	<p>2. KNIEBEUGUNG Theraband</p>  <p>20 WH, 30s Pause, 3 Serien</p> <ul style="list-style-type: none"> • aufrechter Sitz • Bein nach hinten Richtung Sitzfläche ziehen und langsam wieder nach vorne kommen lassen 	<p>3. KNIESTRECKUNG Theraband</p>  <p>20 WH, 30s Pause, 3 Serien</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schrittstellung, Theraband auf Spannung um Kniekehle des hinteren Beins • endgradig gegen das Theraband strecken
---	--	--

4. KNIEBEUGE



20 WH, 30s Pause, 3 Serien

- Hüftbreiter Stand
- in die Knie gehen und Gesäß dabei mit geradem Oberkörper nach hinten schieben
- Oberkörper nach vorne neigen
- Knie bleiben hinter den Zehenspitzen

5. KNIESTRECKER Gewicht



20 WH, 30s Pause, 3 Serien

- aufrechter Sitz, Gewicht am Fuß
- Knie strecken und langsam wieder beugen
- Oberkörper bleibt stabil

6. AM ORT GEHER



20 WH, 30s Pause, 3 Serien

- Schrittstellung, vorderes Bein auf der Ferse
- mit dem hinteren Bein einen Schritt nach vorne machen
- vorderer Fuß macht Abrollbewegung über Ferse und Ballen
- wieder Schritt nach hinten in die Ausgangsposition

7. Radfahren - Ausdauer



20 Minuten, 0s Pause, 1 Serien

- Radfahren