

10-15 Wiederholungen / 2-3 Serien / langsame, kontrollierte Bewegung

1. HÜFTE - Adduktoren/Abduktoren



Auf einem Bein stehen. Das Bein zum Standbein ziehen. Oberkörper aufrecht halten.



Das Bein zur Seite bewegen. Oberkörper aufrecht halten.



2. HÜFTE - Gesäß/Hüftbeuger



Band auf Knöchelhöhe. Ausgestrecktes Bein hinten führen. Oberkörper aufrecht halten.



Band auf Knöchelhöhe. Das gebeugte Knie nach vorne hochziehen. Oberkörper aufrecht halten.

3. HÜFTE - Hüftrotation



Seitenlage- Band über dem Knie um Oberschenkel wickeln. Oberes Knie öffnen.

4. KNIESTRECKUNG



Band in der Kniekehle. Knie ist leicht gebeugt. Gegen den Widerstand des Bandes das Knie durchstrecken. Oberkörper aufrecht halten.

Bauchlage- Band auf der Knöchelhöhe. Füße öffnen. Knie bleiben zusammen.

5. KNIEBEUGE - Normal



Band in der Kniekehle. Knie leicht nach außen drücken- in die Knie gehen. kommen!



Variation: Einbeinige Kniebeuge
Knie dürfen nicht über die Zehenspitzen kommen!

6. WADEN



Hüftbreit auf einem Stepper (Stiege) stehen - Ballenstand und dann die Fersen senken (so weit wie möglich).



Variation: einbeinig

7. SCHIENBEIN - vorne



BEINTRAINING



Band um den Fußrücken- der Fuß ist gestreckt. Den Fuß Richtung Oberkörper ziehen. Mit beiden/einem Fuß trainieren.