BEINTRAINING

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

©Parktherme Bad Radkersburg 2019

BEINTRAINING

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

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

4. KNIESTRECKUNG

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

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

6. WADEN

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

Variation: einbeinig

7. SCHIENBEIN - vorne

©Parktherme Bad Radkersburg 2019

BEINTRAINING

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