

Kniebeugen



Ausgangsstellung

Schulterbreiter, stabiler Stand mit leicht gebeugten Knien. Die Füße zeigen leicht nach außen. Stabilisation des Rumpfes durch angespannte Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durchführung

Den Körper absenken bis die Knie in einem 90 Grad Winkel gebeugt sind. Dabei das Gesäß weit nach hinten schieben und die Knie leicht nach außen drücken.

Ziel

Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur

Belastung

20 Wdh. – 1 bis 3 Sätze

Beachte

Die Knie bleiben auf Höhe der Füße. Die Rumpfstabilität beibehalten und den Rücken recht gerade halten.

Seitheber im Stand



Ausgangsstellung

Stabiler Stand mit leicht gebeugten Knien. Stabilisation des Rumpfes durch angespannte Bauch- und Rückenmuskulatur.



Durchführung

Ein Bein zur Seite anheben. Nach Beendigung des Satzes erfolgt der Seitenwechsel.

Ziel

Kräftigung der seitlichen Bein- und Gesäßmuskulatur

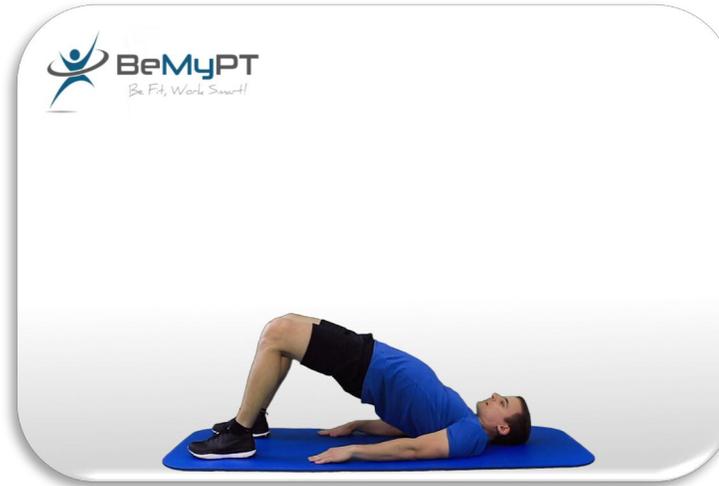
Belastung

15 Wdh. (pro Seite) 1-3 Sätze

Beachte

Den Rumpf stabil halten und den Körper möglichst gerade halten. Bei Gleichgewichtsproblemen festhalten.

Brücke



Ziel
Kräftigung der hinteren
Bein- und
Gesäßmuskulatur

Belastung
20 Wdhl. – 1 bis 3 Sätze

Ausgangsstellung
Rückenlage mit angestellten
Beinen.

Durchführung
Das Becken so hoch wie
möglich anheben.
Anschließend das Gesäß bis
kurz vor dem Boden wieder
absenken.

Beachte
Die Übungsausführung
sollte langsam und
gleichmäßig sein.
Vermeide hektisches
Ausführen der Übung.

Ausfallschritt zurück



Ausgangsstellung

Stabiler Stand mit leicht gebeugten Knien. Stabilisation des Rumpfes durch angespannte Bauch- und Rückenmuskulatur.



Durchführung

Weiter Schritt zurück. Den Körper absenken bis das vordere Knie in einem 90 Grad Winkel gebeugt ist bzw. das hintere Knie den Boden beinahe berührt.
Wechselseitige Ausführung der Übung.

Ziel

Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur

Belastung

20 Wdh. – 1 bis 3 Sätze

Beachte

Das vordere Knie bleibt auf Höhe des Fußes. Die Rumpfstabilität beibehalten und den Körper stabil halten.