











<p>1 Fahrrad, sitzend [1 Sätze 5 Min.]</p>  <p>Anmerkung: Falls kein Hometrainer vorhanden, kann man folgendes als Alternative machen: 10x auf der Stelle gehen, 10x Knie nach oben ziehen, 10x Fersen zum Po bringen, 10x Arme kreisen. Gerne 2-3 Durchgänge</p>		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
<p>2 Rhomboidenkräftigung aus Stand [3 Sätze 10 Wdh.]</p>  <p>Anmerkung:</p> <p>. T-Band fixieren, in leichter seitlicher Schrittstellung beide Arme mit Beugung im EBG nach hinten ziehen, Scapulae bewegen sich in Richtung WS.</p>		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
<p>3 Deltoideuskraftigung mit T-Band Stand [3 Sätze 10 Wdh.]</p>  <p>Anmerkung:</p> <p>. Mit T-Band, beide Arme ziehen das T-Band gleichmäßig . bis zu 90 Grad auseinander.</p>		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
<p>4 Biceps brachii Sitz, mit Gummiband [3 Sätze 10 Wdh.]</p>  <p>Anmerkung:</p> <p>. T-Band am Fuß fixieren, Ellenbogen auf Oberschenkel ablegen und beugen, Oberkörper leicht vorgeneigt.</p>		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
<p>5 Kräftigung Hüftstrecker im Stand [3 Sätze 10 Wdh.]</p>  <p>Anmerkung:</p> <p>. T-Band fixieren, gestrecktes Bein nach hinten in die Streckung ziehen.</p>		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

6 Quadriceps mit T-Band Sitz

[3 Sätze 10 Wdh.]



. T-Band am Stuhl fixieren, Oberkörper aufrecht halten, Knie in Extension bringen.

Anmerkung:



/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/



/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/



/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/



/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/



/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/