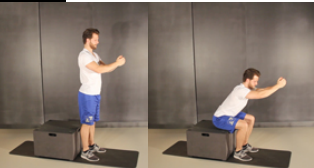


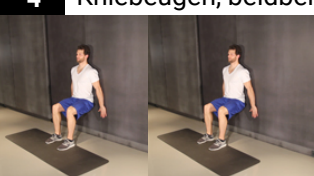


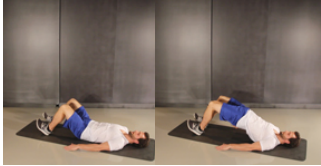


1 Fahrrad, sitzend	[1 Sätze 3 Min.]		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
																	
Anmerkung: Falls kein Hometrainer vorhanden, kann man folgendes als Alternative machen: 10x auf der Stelle gehen, 10x Knie nach oben ziehen, 10x Fersen zum Po bringen, 10x Arme kreisen. Gerne 2-3 Durchgänge																	
2 Kniebeugen, auf eine Bank	[3 Sätze 10 Wdh.]		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	<ul style="list-style-type: none"> . Brust öffnen, Rücken bleibt gerade . nach hinten absitzen . Beinachse beachten . Ferse belasten, wenig Knievorschub . Oberkörper nach vorne neigen 																
Anmerkung:																	
3 Beinabspreizen, in Seitenlage, gestrecktes Bein	[3 Sätze 10 Wdh.]		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	<ul style="list-style-type: none"> . Becken aufrichten und gerade halten . Bein ist gestreckt . Zehenspitze anziehen, Fuß leicht eindrehen 																
Anmerkung:																	
4 Kniebeugen, beidbeinig, statisch an der Wand	[3 Sätze 10 Wdh.]		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	<ul style="list-style-type: none"> . Rücken liegt komplett an . Beinachse beachten . Kniewinkel ist 90° 																
Anmerkung:																	
5 Wadenheben, beidbeinig, auf Erhöhung stehend	[3 Sätze 10 Wdh.]		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	<ul style="list-style-type: none"> . aus Sprunggelenk arbeiten . Fersen max weit anheben und ganz absenken 																
Anmerkung:																	

6 Hüftstreckung, mit den Fersen auf dem Boden [3 Sätze 10 Wdh.]



- . Becken aufrichten
- . Gesäß anspannen und Hüfte komplett strecken
- . Gesäß nicht ablegen
- . Kniewinkel beträgt bei Hüftstreckung 90°

Anmerkung:



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

7 Nackenziehen und -drücken in Bauchlage mit Holzstab [3 Sätze 10 Wdh.]



- . Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
- . Ellenbogen möglichst weit über dem Boden halten

Anmerkung:



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

8 Liegestütze, Arme erhöht [3 Sätze 10 Wdh.]



- . Becken stets max. aufgerichtet
- . nicht durchhängen
- . Schultern tief
- . Hände auf Brusthöhe

Anmerkung: Auch möglich an einem höheren Gegenstand (Geländer, Tisch o.ä.)



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



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



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