

Hüfte, Knie, OSG

2x/Woche

4 Wochen

Erstellt von Thomas Nikolaus am 06 May 2016

1. KNIEBEUGE



12 WH, 60s Pause, 3 Serien

- Hüftbreiter Stand
- in die Knie gehen und Gesäß dabei mit geradem Oberkörper nach hinten schieben
- Oberkörper nach vorne neigen
- Knie bleiben hinter den Zehenspitzen

2. KNIEBEUGE Pezziball



12 WH, 60s Pause, 3 Serien

- Hüftbreiter Stand, gleichmäßige Gewichtsverteilung auf beide Beine
- Rücken an den Pezziball lehnen
- Gesäß absenken und Ball nach unten rollen
- wieder hochdrücken

3. KNIEBEUGE Langhantel



12 WH, 60s Pause, 3 Serien

- hüftbreiter Stand, gleichmäßige Gewichtsverteilung auf beide Beine
- Hantelstange symmetrisch am Schultergürtel ablegen
- Kniebeugen mit stabilem Oberkörper ausführen
- Knie bleiben hinter den Zehenspitzen

4. HÜFTEXTENSION IN BAUCLAGE



15 WII, 60s Pause, 3 Serien

- Bauchlage
- ein Bein beugen
- in kleinen Bewegungen heben und senken
- Fußsohle zeigt Richtung Decke

5. BACK LUNGES



20 WII, 30s Pause, 3 Serien

- aufrechter Stand
- Ausfallschritt nach hinten
- hinteres Knie bis knapp über dem Boden absenken, Oberschenkel steht dabei senkrecht zum Boden
- zurück in die Ausgangsposition
- Oberkörper bleibt stabil

6. LEG LIFT



15 WII, 60s Pause, 3 Serien

- Seitlage, Wirbelsäule gerade
- Bauchnabel und unteren Bauchbereich Richtung Wirbelsäule ziehen
- Spannung halten und mit Fingerkuppen der oberen Hand kontrollieren
- oberes Bein gestreckt heben und senken

7. ABDUKTOREN



12 WII, 60s Pause, 3 Serien

- aufrechter Stand
- Bein gestreckt zur Seite führen
- Kniescheibe zeigt immer gerade nach vorne
- Oberkörper bleibt stabil

8. ADDUKTOREN



15 WII, 60s Pause, 3 Serien

- Seitlage, Wirbelsäule gerade
- Bauchnabel und unteren Bauchbereich Richtung Wirbelsäule ziehen
- unteres Bein gestreckt heben und senken

9. ADDUKTOREN Faust



30 Sek, 30s Pause, 6 Serien

- aufrechter Sitz
- Fäuste nebeneinander zwischen den Knien
- mit beiden Knien gleichmäßig zusammendrücken
- Spannung halten

10. KNIESTRECKUNG

Theraband



15 WII, 60s Pause, 3 Serien

- Schrittstellung, Theraband auf Spannung um Kniekehle des hinteren Beins
- endgradig gegen das Theraband strecken

11. KNIESTRECKER

Gewicht



15 WII, 60s Pause, 3 Serien

- aufrechter Sitz, Gewicht am Fuß
- Knie strecken und langsam wieder beugen
- Oberkörper bleibt stabil

12. KNIEBEUGUNG



15 WII, 60s Pause, 3 Serien

- Ferse Richtung Gesäß ziehen
- langsam wieder absenken

13. ZEHENBALLENSTAND



15 WII, 60s Pause, 3 Serien

- aufrechter Stand
- beidbeinig auf die Zehenballen hochdrücken und langsam wieder absenken