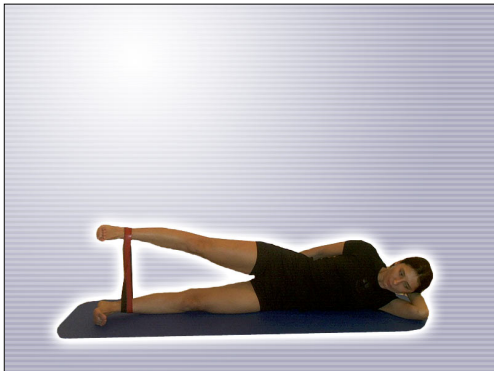


Gesäß

AKTIVE BEWEGUNG: Bauchlage, das Knie wird 90 Grad gebeugt. Aus der Beugeposition wird der Fuß nun richtung Decke abgehoben. Dabei achten Sie bitte, dass Ihr Becken auf der Unterlage liegen bleibt. Die Übung 15 X Wiederholen a 3 Serien mit 30 sek. Pause.



STEP-UP: Stellen Sie Ihr Bein auf einen Kasten oder Treppenstufe. Bewegen Sie jetzt langsam Ihren Körper nach oben und wieder runter, ohne dabei das andere Bein vollständig zu belasten. Die Übung 15 X Wiederholen a 3 Serien mit 30 sek. Pause. Eventuell kann eine Gewicht z.B. Langhantel als Zusatzbelastung genommen werden



SEITENLAGE: Gestrecktes Bein wird angehoben; hierdurch wird ein Theraband gespannt. Achten Sie darauf, dass die Außenseite vom Fuß parallel zur Unterlage bleibt und das Becken sich nicht nach vorne oder hinten bewegt. Die Übung 15 x Wiederholen a 3 Serien mit 30 Sec. Pause.



AUSFALLSCHRITTEventuell mit Gewicht:

Machen Sie einen Ausfallschritt mit einem Bein. Ihr Rücken bleibt in vertikaler Position. Die Länge des Ausfallschrittes bestimmen Sie, je weiter desto schwieriger . Die Übung 15X Wiederholen a 3 Serien mit 30 sek. Pause.