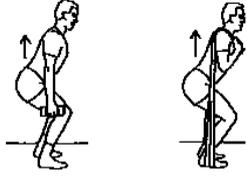




Programm Kraft - Unterkörper

<p>Kniebeugen</p> <p>Beine auf Terraband stellen, Enden vom Terraband in den Händen halten Band anspannen, Knie beugen und strecken, Rücken bleibt dabei gerade, optional mit 2 Flaschen oder 2 Hanteln links/ rechts</p> <p>3x 15-20 Wiederholungen</p>	
<p>Ausfallschritt</p> <p>Ausfallschritt Position einnehmen, mit aufrechtem Oberkörper Knie beugen und strecken, optional mit 2 Flaschen oder 2 Hanteln links/ rechts</p> <p>3x 15 Wiederholungen pro Bein</p>	
<p>Seitlicher Ausfallschritt</p> <p>Aufrechter Stand abwechselnd einen seitlichen Schritt nach außen machen, danach wieder einen Schritt zur Mitte, Bein wechseln</p> <p>3x 15 Wiederholungen pro Bein</p>	
<p>Step ups</p> <p>Auf eine Erhöhung (Bank, Stuhl) mit einem Bein steigen, anderes Bein wird nach oben gezogen, unten Boden antippen und wieder nach oben drücken, Standbein auf Erhöhung wechseln</p> <p>3x 15 Wiederholungen pro Bein</p>	
<p>Wadenheber</p> <p>Beide Beine auf einer leichten Erhöhung zb. Stufe abstellen, aus der Wadenmuskulatur mit gestreckten Beine nach oben drücken und senken, optional auch einbeinig</p> <p>3x 15-20 Wiederholungen</p>	
<p>Bridge</p> <p>Rückenlage, Beine anwinkeln, Becken heben und senken, optional Terraband über das Becken spannen links und rechts in den Händen halten, optional auch einbeinig</p> <p>3x 15-20 Wiederholungen</p>	
<p>Wandstehen</p> <p>Beine 90° Grad abgewinkelt, Rücken an der Wand, Position halten</p> <p>3x 1.30 min</p>	