

Übungsprogramm: Knie

Notizen:

<p>Ausgangshaltung: Auf dem Boden sitzend nach hinten lehnen und mit den Ellenbogen und Unterarmen abstützen. Die Beine liegen flach auf dem Boden.</p> <p>Ausführung: Einen Fuß anziehen und das Knie in den Boden drücken, sodass die Oberschenkelmuskulatur anspannt.</p> <p>Jede Seite 5 x 10 Sekunden anspannen</p>	
<p>Ausgangshaltung: Auf dem Boden sitzend, eine kleine Rolle unter die Knie legen und eventuell ein Gewicht am Knöchel befestigen.</p> <p>Ausführung: Das Knie so gut wie möglich durchstrecken und den Fuß heranziehen.</p> <p>Jede Seite 5 x 10 Sekunden anspannen und langsam das Bein wieder ablegen</p>	
<p>Ausgangshaltung: Aufrechte Sitzhaltung auf einem Stuhl.</p> <p>Ausführung: Das Bein so weit wie möglich beugen und dann so weit wie möglich ausstrecken.</p> <p>Variante: das Bein in 5 Schritten beugen und strecken.</p> <p>20 Wiederholungen</p>	
<p>Ausgangshaltung: Bauchlage, eventuell ein Gewicht um den Knöchel.</p> <p>Ausführung: das Bein 90 Grad beugen, sodass der Unterschenkel vertikal ist und dann langsam wieder senken und die gestreckte Position.</p> <p>Jede Seite 3 x 15 Wiederholungen</p>	
<p>Ausgangshaltung: Stehen</p> <p>Ausführung: Auf die Zehenspitzen stellen, langsam wieder absetzen und dann auf die Fersen stellen. Alles in einer flüssigen Bewegung ausführen.</p> <p>3 x 15 Wiederholungen</p>	