

Dienstag(s) – Fitness

1. Seitliches Beinheben

- Stell die Beine hüftbreit auseinander, Rücken gerade und halt die Hände in die Hüfte
- Heb ein Bein langsam und so weit wie möglich zur Seite an (diese Position etwa 3-5 Sekunden halten)
- Wichtig: versuch im Oberkörper stabil zu bleiben und das Gleichgewicht zu halten



Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

2. 30 Sekunden Wandsitzen

- Stell dich etwa einen Schritt entfernt mit dem Rücken zur Wand
- Füße sind hüftbreit voneinander entfernt (Füße leicht nach außen gedreht)
- Lehn dich mit dem Rücken zur Wand und rutsch dann an der Wand nach unten, bis du mit den Beinen einen 90 Grad Winkel erreichst
- Position ca. 30 Sekunden halten



Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

3. 10 x Beinheben in Seitlage/Adductor Lift (pro Seite)

- Leg dich auf die (rechte) Seite, streck dein (linkes) Bein und leg das (Rechte) gebeugt darüber
- Hebe und senke nun das untere (linke) Bein auf und ab



➔ Insgesamt 3 Durchgänge

Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.