

Dienstag(s) – Beinmuskulatur

1. Kniebeugen mit Abstützen

- Stellen Sie sich seitlich an eine sichere Abstützmöglichkeit und halten Sie sich daran fest
- Füße stehen hüftbreit auseinander, Zehen zeigen nach vorne
- Beugen Sie nun die Knie, als wollten Sie sich hinsetzen (so tief, wie es Ihnen angenehm ist)
- Fersen bleiben auf dem Boden
- Zurück zur Ausgangsposition



2. Kniebeugen ohne Abstützen

- Füße stehen hüftbreit auseinander, Zehen nach vorne
- Legen Sie ihre Hände locker auf Ihre Oberschenkel
- Beugen Sie nun die Knie, als wollten Sie sich hinsetzen (so tief, wie es Ihnen angenehm ist)
- Fersen bleiben auf dem Boden
- Zurück zur Ausgangsposition

Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

3. Zehengang mit Abstützen

- Stellen Sie sich seitlich an eine sichere Abstützmöglichkeit und halten Sie sich daran fest. Die Füße stehen hüftbreit auseinander
- Heben Sie Ihre Fersen und verlagern Sie Ihr Gleichgewicht auf die Zehenspitzen
- Gehen Sie dann 3 Schritte nach vorne und halten sich weiterhin mit einer Hand fest
- Drehen Sie sich und wiederholen den Zehenspitzenengang

4. Zehengang ohne Abstützen

- Stellen Sie sich aufrecht hin und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander
- Heben Sie die Fersen und stellen Sie sich auf Ihre Zehenspitzen



Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.

- **Gehen Sie 10 Schritte nach vorne**
- **Drehen Sie sich und wiederholen den Zehenspitzen gang**

Dauer der Einheit ca. 15-20 Minuten

Durchführung der Bewegungen auf eigene Gefahr.