

Kniehebelauf an Ort

► knee raise on place (high knees)

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Hüftbeuger, Wadenmuskulatur

Ausführung: Aufrecht stehen, Füße etwa hüftbreit. Oberkörper aufrecht, Blick nach vorne, Arme seitlich am Körper. Abwechselnd die Knie schnell und dynamisch nach vorne oben führen sowie dabei leicht auf dem jeweils anderen Bein federn. Die Arme werden gegengleich mitgeführt. Der Oberkörper bleibt möglichst aufrecht. Je nach Trainingsziel kann die Bewegung auch langsam und kontrolliert ausgeführt werden.

Achtung: Oberkörper nicht stark nach hinten lehnen; Knie aktiv nach oben führen (nicht nur die Füße anheben); Nicht auf den Fersen landen; Standbein leicht gebeugt lassen; auf eine aktive Armbewegung achten; rhythmisch und kontrolliert arbeiten; bei hoher Intensität auf eine stabile Landung achten.



Progressiver Ausdauerlauf: indoor 8:30 - 11:30 Min. / outdoor 10:30 - 16:00 Min.

Vereinfachung

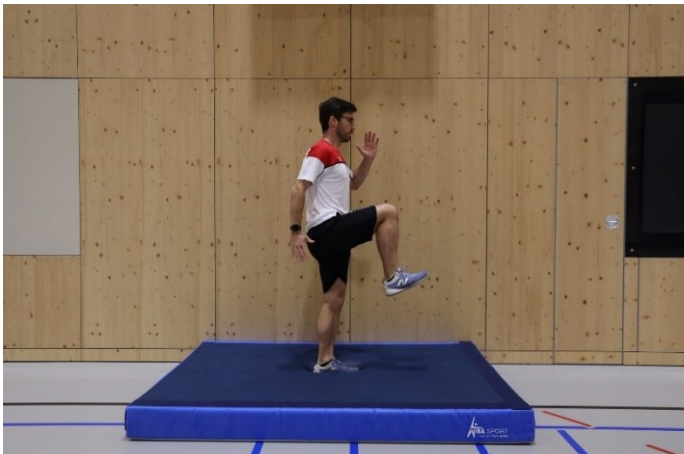
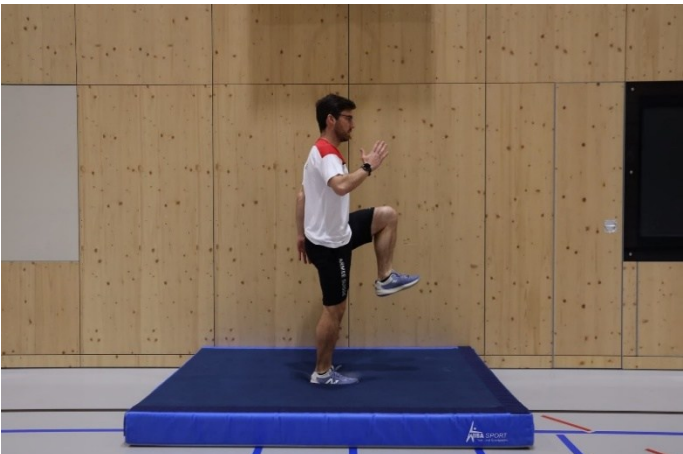
- Knie nur bis Hüfthöhe oder darunter anheben;
- langsamere Ausführung (Intensität verringern) oder abwechselndes Anheben ohne Hüpfen.



Progressiver Ausdauerlauf: indoor - 08:30 Min. / outdoor - 10:30 Min.

Erschwerung

- Knie deutlich über Hüfthöhe führen;
- Übung auf einer Weichmatte ausführen;
- Bewegungsgeschwindigkeit erhöhen / intensivere Armbewegung (high knees).



Progressiver Ausdauerlauf: indoor: + 11:30 Min. / outdoor + 16:00 Min.

Zusatzmaterial pro Tn: 1 Weichmatte