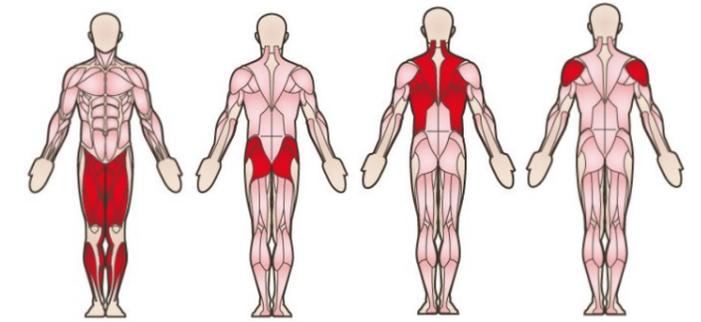


Kniebeuge sowie Arme nach oben führen



**Ganzkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur,
Rückenmuskulatur (oben), Schultermuskulatur**

Aufrechter hüftbreiter Stand mittig des Gummibandes, je ein Ende des Gummibandes mit den Händen ungefähr auf Hüfthöhe festhalten, ausgestreckte Arme in einer Bogenbewegung vor dem Körper nach oben über den Kopf führen (Arme in Hochhalte), gleichzeitig zur Armbewegung die Beine bis ungefähr zu einem rechten Winkel in den Kniegelenken beugen (Hocke; Gesäss etwa auf Kniehöhe) und den Oberkörper leicht nach vorne neigen. In der Endposition befindet man sich in der Kniebeuge mit leichter Vorlage des Oberkörpers, anschliessend die Arme in die Ausgangslage senken sowie die Beine gleichzeitig wieder strecken.

Achtung: Gesäss nach hinten führen, nicht Knie nach vorne führen. Jederzeit den Rücken gerade halten (Rumpf anspannen), Gewicht über den ganzen Fuss verteilen, Knie nach aussen drücken (kein nach innen Kippen). Eine Unterlage für die Fersen erleichtert die Übung.



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

Vereinfachung

- Gummiband mit geringerem Widerstand.

Progressiver Ausdauerlauf indoor: - 8:30 Min.
Progressiver Ausdauerlauf outdoor: - 10:30 Min.

Erschwerung

- Gummiband mit grösserem Widerstand wählen.

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

Postenmaterial pro Tn: 1 elastisches Gummiband mit mittlerem Widerstand
Zusatzmaterial pro Tn: 1 elastisches Gummiband mit geringem Widerstand, 1 elastisches Gummiband mit grossem Widerstand