

Verschiebungsübung: Kniehebelauf

Unterkörper: Wadenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur

Aufrechter Stand, abwechselnd ein Knie gerade bis Höhe Bauchnabel heben, um sich so zu verschieben.

Achtung: aktive Unterstützung der Bewegung mit den Armen.

Erleichtern: Knie weniger hochheben.

Erschweren: Zusatzgewicht an den Beinen.

Variante: Arme hinter dem Kopf verschränkt, Ellenbogen übers Kreuz zum angehobenen Knie bewegen.



-

2

Gewichts-manschetten