Montag
Morgens 30 min
kurzes Aufwärmen
der Beine

Stehend, Fersen
vom Boden heben

lockerungs- und
Entspannungsübungen
Beine

Muskulatur	zu beachten	Alternative
Obersch	tiefe Kniebeuge	
Rücken	Bein breit auseinander	
	Po nach unten, "Klositz"	
	NICHT Knie vorschieben	
	stat-dyn, auch Ski: Abfahrtshocke	
	Belastung auf die Fersen	
Obersch	Kicks aus der Hocke	
Kraftausdauer	Tiefe Kniebeug, aufrichten	
Schnellkraft	Kick nach vorne	
Wade	im stehen auf einem oder zwei Beinen	
	Fersen heben	
	mit oder ohne abstützen	
Obersch	Ausfallschritt Kniebeuge	
Po	Hinterer Oberschenkel bleibt	
	senkrecht, "Aufzug"	
Obersch	Wandsitzen	
	Knie max 90°	

Montag
nachmittag
Schwerpunkt Po, Beine
kurzes Aufwärmen-Mobili
Mobilisieren

lockerung,
Entspannung
Stretching

Muskulatur	zu beachten	
Rücken	Sidekick	
Po	Bein seilich strecken	
Abduktoren	stat-dyn	
	Standbein zeigt leicht Richtung	
	Stuhl	
Abduktoren	Ferse höchster Punkt, Fuss fällt	
unterer	nach unten	
Rücken	dyn-stat Bein seitlich heben	
	"Jane Fonda" Übung	
Adduktoren	statisch, gegen den Druck der	
Obersch.	Hände die Knie nach innen drücken	
innen		
Po	statisch	
unterer	Becken oben lassen	
Rücken		
Oberschenkel		
	Variante: ein Bein strecken	
Po, Rücken	Backkick	
	Ferse oben, Bein gerade nach hinten	
	strecken, mit oder ohne Stuhl	
	stat-dyn	

Jörg Gerstmann Personal Training, Aventinstrasse 5, 80469 München, Tel 0179 4 64 06 51,
jg@gerstmann-sports.de, www.gerstmann-sports.de