



Seitlage
ein Bein abstellen
unteres Bein heben



Muskulatur	zu beachten	Alternative
Obersch	tiefe Kniebeuge	mit Hantel
Rücken	Bein breit auseinander	Kreuzheben
	Po nach unten, "Klositz"	
	NICHT Knie vorschieben	
	stat-dyn, auch Ski: Abfahrtshocke	
	Belastung auf die Fersen	
Abduktoren	Ferse höchster Punkt, Fuss fällt	an der
unterer	nach unten	Maschine
Rücken	dyn-stat Bein seitlich heben	oder Seilzug
	"Jane Fonda" Übung	
		an der
Adduktoren	Fuß parallel zum Boden	Maschine
	langsame Ausführung	oder Seilzug
Obersch	Ausfallschritt Kniebeuge	mit der
	Hinterer Oberschenkel bleibt	Langhantel
	senkrecht, "Aufzug"	im Nacken
Obersch	Kniebeuge, Fersen vom Boden heben	Waden
vorne	kurz halten	Maschine
Wade	dyn stat	oder
		Einbeinig
Po, Rücken	Backkick	oder an der
	Ferse oben, Bein gerade nach hinten	Maschine
	strecken, mit oder ohne Stuhl	Glutaeus-
	stat-dyn	Hüftpendel
schräge	dynamisch	
Bauch	Beine gehoben	
	li-re an den Beinen vorbei greifen	



Hände neben den Körper
Beine angestellt
abwechselnd links-rechts
Fersen berühren

Muskulatur	zu beachten	Übung
gerade Bauch oberer Anteil	Hände zu den Fersen schieben	Hände zu den
schräge Bauch	statisch li Hand drückt gegen das re Knie	
gerade Bauch	Hände liegen auf den Oberschenkel Hände zum Knie schieben	
schräge Bauch	dynamisch im Wechsel, rechter Ellenbogen zum linken Knie Hände nur leicht am Kopf anlegen Beine mitbewegen	
seitliche gerade Bauch	Schultern vom Boden heben	