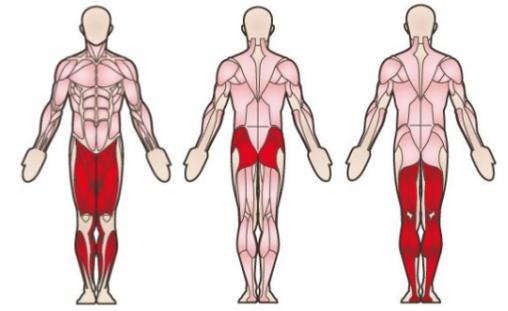


Kniehebelauf an Ort (Skipping)

**Unterkörper:
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur, Wadenmuskulatur**



Kniehebelauf (Knie abwechslungsweise mit hoher Intensität bis auf Höhe des Bauchnabels heben und die Bewegung aktiv mit den Armen unterstützen) auf einer kleinen Weichmatte, welche auf einer grossen Weichmatte aufliegt.

Achtung: Arme aktiv mitbewegen und nicht nur seitlich am Körper pendeln/schwingen. Arm und Bein gegengleich anwinkeln (nicht auf derselben Seite).



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

Vereinfachung

- Knie weniger weit anheben;
- kleine Weichmatte liegt auf dem Boden (ohne grosse Weichmatte).



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

Erschwerung

- Zusatzgewichte (an den Beinen);
- Kniehebelauf auf der grossen Weichmatte (kleine Matte entfernen).



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

Postenmaterial pro Tn: 1 Weichmatte gross, 1 Weichmatte klein (2 Tn möglich)
Zusatzmaterial pro Tn: 1 Gewichtsweste/2 Gewichtsmanschetten