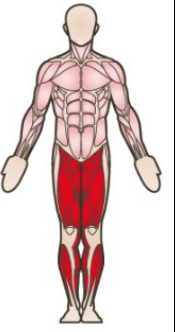


# Extension und Flexion der Beine im erhöhten Sitz – Tn 1 aktiv



## Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur

Trainierender: Aufrechte Sitzposition am Rand des Schwedenkastens, Beine strecken und beugen.

Partner: Sich mit den Achseln bei den Füßen des aktiven Teilnehmers einhängen, und bei der Streckung der Beine des Trainierenden mit einem Teil des eigenen Körpergewichts entgegenhalten.

**Achtung:** Immer auf den Partner hören/eingehen (Druck/Intensität anpassen).  
Knie nicht ganz durchdrücken.



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

### Vereinfachung

- Mehr Unterstützung durch den Partner (weniger Gewicht/Widerstand).

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

### Erschwerung

- Weniger Hilfe durch den Partner (mehr Gewicht/Widerstand).

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

**Postenmaterial pro 2er Gr: 1 Schwedenkasten**