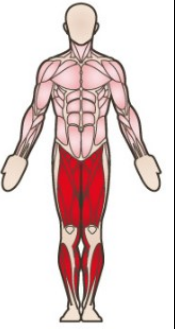


Extension und Flexion der Beine im erhöhten Sitz – Tn 2 aktiv



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