

Extension und Flexion eines Beines im Stand alternierend

Unterkörper: Oberschenkelmuskulatur, Wadenmuskulatur

Aufrechter Stand, abwechselnd ein Knie gerade bis Höhe Bauchnabel heben (Kniehebelauf an Ort).

Achtung: aktive Unterstützung der Bewegung mit den Armen.

Erleichtern: Knie weniger hochheben; langsamere Ausführung (Rhythmus).

Erschweren: Knie höher heben; schnelle Ausführung (Rhythmus); Zusatzgewicht an den Beinen.

Variante I: Arme hinter dem Kopf verschränkt, Ellenbogen übers Kreuz zum angehobenen Knie bewegen.

Variante II: Knie beim Heben zur Seite ausdrehen, Arme schwingen eher seitlich.



-

2

Gewichts-manschetten