

ÜBUNGSANLEITUNG

Legen Sie den **Physio Tube Shape**, wie auf den Abbildungen sichtbar, um Ihre Fußge-

TRAININGSHINWEISE:

Vor jedem Training aufwärmen. Die Übungen gleichmäßig und kontrolliert ausführen. Passen Sie die Intensität und Dauer der Übungen Ihrem individuellen Trainingszustand an.

PO UND OBERSCHENKEL RÜCKSEITE 1

Ausgangsposition: Füße parallel nebeneinander stellen, Hände locker in die Hüften.

Übung: Gewicht auf das Standbein, das andere Bein gerade und kraftvoll nach hinten führen. Den Rücken gerade halten und ein Hohlkreuz vermeiden.

15 x wiederholen, dann die Seite wechseln.



PO UND OBERSCHENKEL RÜCKSEITE 2

Ausgangsposition: Ausgestreckt auf den Bauch legen, Beine parallel.

Übung: Ein Bein Richtung Po beugen. Die Hüfte am Boden lassen.

15 x wiederholen, dann die Seite wechseln.



OBERSCHENKEL AUßENSEITE 1

Ausgangsposition: Füße parallel hüftbreit geöffnet, Hände locker in die Hüften.

Übung: Gewicht auf das Standbein, das andere Bein zur Seite anheben. Den Rücken gerade halten und ein Hohlkreuz vermeiden.

15 x wiederholen, dann die Seite wechseln.



OBERSCHENKEL AUßENSEITE 2

Ausgangsposition: Ausgestreckt auf die Seite legen, den Kopf auf dem unteren Arm abstützen.

Übung: Das obere Bein anheben. Fußspitze und Knie zeigen dabei nach vorne. Die Hüfte bleibt gerade.

15 x wiederholen, dann die Seite wechseln.

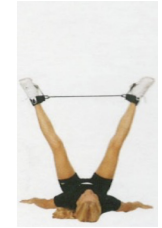


OBERSCHENKEL AUßENSEITE 3

Ausgangsposition: Auf den Rücken legen, die Arme ausgestreckt neben den Oberkörper legen. Beide Beine gestreckt nach oben führen.

Übung: Die Beine langsam zur Seite führen. Die Lendenwirbelsäule dabei auf den Boden drücken, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.

15 x wiederholen.



PO

Ausgangsposition: Bankstellung, mit den Unterarmen abstützen.

Übung: Ein Bein angewinkelt anheben, dabei nur den Oberschenkel bewegen. Den Fuß anwinkeln und ein Hohlkreuz vermeiden.

15 x wiederholen, dann die Seite wechseln.



OBERSCHENKEL VORDERSEITE 3

Ausgangsposition: Aufrecht hinsetzen, die Füße hüftbreit leicht angewinkelt aufstellen. Mit beiden Händen ein Bein umfassen.

Übung: Das umfasste Bein kraftvoll nach oben strecken. Dabei nur den Unterschenkel bewegen. Rücken gerade halten.

15 x wiederholen, dann die Seite wechseln.



OBERSCHENKEL VORDERSEITE 1

Ausgangsposition: Füße parallel nebeneinander stellen, Hände locker in die Hüften.

Übung: Ein Bein angewinkelt kraftvoll nach oben führen. Hohlkreuz vermeiden.

15 x wiederholen, dann die Seite wechseln.

