

1 Box-Kniebeuge mit Unterstützung (Seite 25)



2 Abduktoren (Seite 28)



3 Bein-Frontheben (Seite 31)



KRAFT-ZIRKEL

LEVEL 1

BEINMUSKELKETTE

Dieser Kraftzirkel mit Übungen aus dem Handbuch "Fit im Alltag" trainiert die Beinmuskelkette für das Trainingslevel 1. Die Übungen können einzeln oder nacheinander als Zirkeltraining durchgeführt werden. Die Übungszeit beträgt je nach persönlichem Leistungsniveau jeweils 20 bis 60 Sekunden. Die Pausenzeit ist individuell zu wählen und kann zum Stationswechsel genutzt werden. Dabei sollte sie ein- bis dreimal so lange wie die Übungszeit andauern. Eine kontrollierte und bewusste Ausführung der Übungen muss beim gesamten Training beachtet werden.

6 Fersenheben stehend mit Festhalten (Seite 36)



5 Beinstrecker (Seite 23)



4 Kick-Backs (Seite 33)



Hinweis: Die Übungen werden im Trainingshandbuch „Fit im Alltag“ unter www.verl.de genauer erklärt.