

Kraftübungen für zu Hause

Name:

| Anz. | Datum | Rückenschaukel | Bauchschaukel | Seitschaukel | Liegestützen | Seitstütz | Vorhalte | Wadentraining | Hände hoch |
|------|-------|----------------|---------------|--------------|--------------|-----------|----------|---------------|------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1. | | ✓ | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | | |
| 11. | | | | | | | | | |
| 12. | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Ü1



Ü2



Ü3



Ü4



Ü5



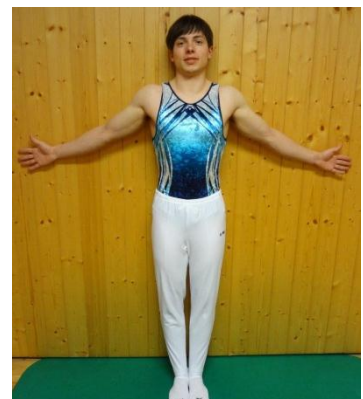
Ü6



Ü7



Ü8



Ausführung

Insgesamt 2-4 Durchgänge von allen Übungen

Übung 1-3 15-30s halten oder schaukeln

Übung 4 15-30 Stück, Körper gerade

Übung 5 15-30s halten, wenn möglich oberen Fuß 5-10mal auf und ab bewegen

Übung 6 10-20s Fuß so hoch wie möglich halten

Übung 7 20-30 Stück, jeweils kurz rausgedrückt halten

Übung 8 Arme sehr langsam nach oben bewegen, Rücken und Schultern gegen die Wand drücken