

Übungen im Liegen

TB = Theraband



Rückenlage

Beine angestellt dann
Po anheben.

Ca. 15 sec halten dann
langsam wieder ablegen



Rückenlage Beine angestellt
mit 1 Bein in der Luft

Jahrradfahren.

Jedes Bein 5 Runden 3mal



Rückenlage 1 Bein angestellt
um den anderen Fuß wird
TB gewickelt.

Angebeugt beginnen dann gegen
TB Bein strecken.



Seitlage unteres Bein an-
gewinkelt.

Oberes Bein anheben.

10 x 3 Sätze



Rückenlage Beine angestellt
Füße (Zehen) anziehen.

Fersen und Arme drücken
auf Unterlage Kopf leicht
anheben 10sec halten