

Übungen im Stehen



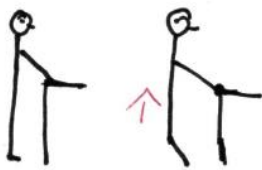
TB an Garderobe oder Haken
mit gestreckten Armen nach
unten ziehen.



Mit Armen auf den Tisch
stützen TB zwischen Beine
wickeln.

Abwechselnd 1 Bein gegen TB
nach hinten ziehen

20 x 3 Sätze jedes Bein



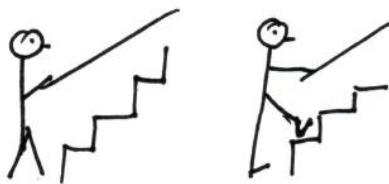
An Tisch festhalten.

Fersen ganz nach oben heben
und auf Zehenspitzen 10-20sec
stehen dann absenken.



An Tisch festhalten Bein seitlich
abspitzen.

Zur Steigerung mit TB



Im Stand an der Treppe

Abwechselnd 1 Fuß aufunterste
Stufe dann Gewicht drauf
bringen und Gewicht dann
wieder zurück Fuß nach unten

20 x 3 Sätze jeder Fuß