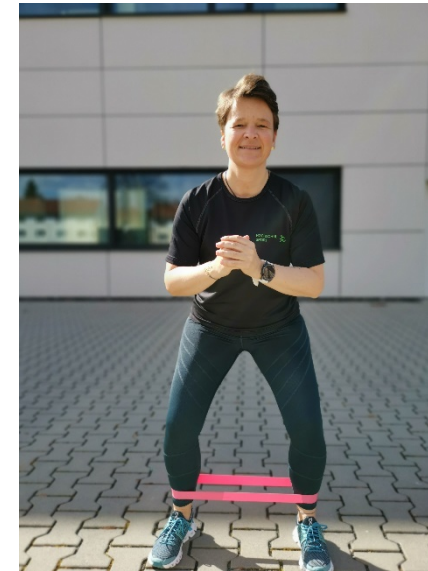


THMotion - @home but active! (19)

Übungen mit dem Miniband „Bauch Beine Po“

Ausgangsposition:

- Miniband um die Beine, oberhalb der Knöchel legen
- hüft- oder schulterbreiter Stand
- Knie sind leicht gebeugt
- Rumpfmuskulatur anspannen



Übung 1:

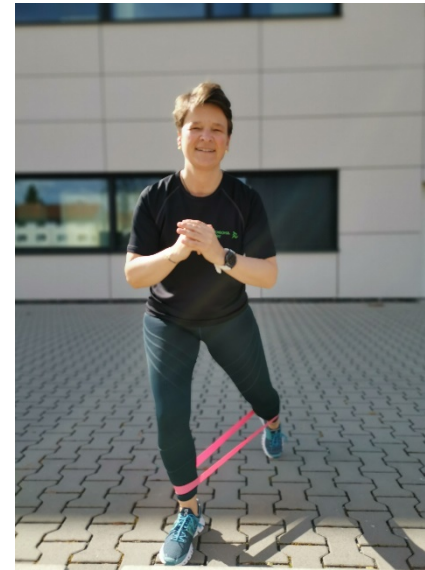
Beanspruchung: hauptsächlich seitliche Oberschenkel- und Hüftmuskulatur

- auf einem Bein stabil stehen
- anderes Bein zur Seite abspreizen und wieder zurückführen
- möglichst das abgespreizte Bein nicht abstellen
- maximal leicht auftippen
- 10 Wiederholungen pro Bein, 3x je Seite

Übung 2:

Beanspruchung: hauptsächlich Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur

- auf einem Bein stabil stehen
- anderes Bein nach hinten strecken und wieder nach vorne führen
- möglichst das Bein nicht abstellen
- maximal leicht auf tippen
- 10 Wiederholungen pro Bein, 3x je Seite



Übung 3:

Beanspruchung: hauptsächlich Hüftbeuge- und vordere Oberschenkelmuskulatur

- auf einem Bein stabil stehen
- anderes Bein nach vorne oben ziehen und wieder zurückführen
- möglichst das Bein nicht abstellen
- ggf. leicht auf eine hohe Stufe tippen
- 10 Wiederholungen pro Bein, 3x je Seite

Die Übungen können in der Reihenfolge individuell gestaltet und je nach Fitness in der Wiederholungszahl angepasst werden.