

dmf.
Physiotherapie
Workout



Kräftigung Knie

Kniebeugen/ Squats

- ▶ Ausgangsposition: Breitbeiniger Stand, ggf. Langhantel auf Schultern
- ▶ Durchführung: Hüfte und Knie beugen, in die Hocke gehen und dann wieder hoch/ strecken
- ▶ Ziel: Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

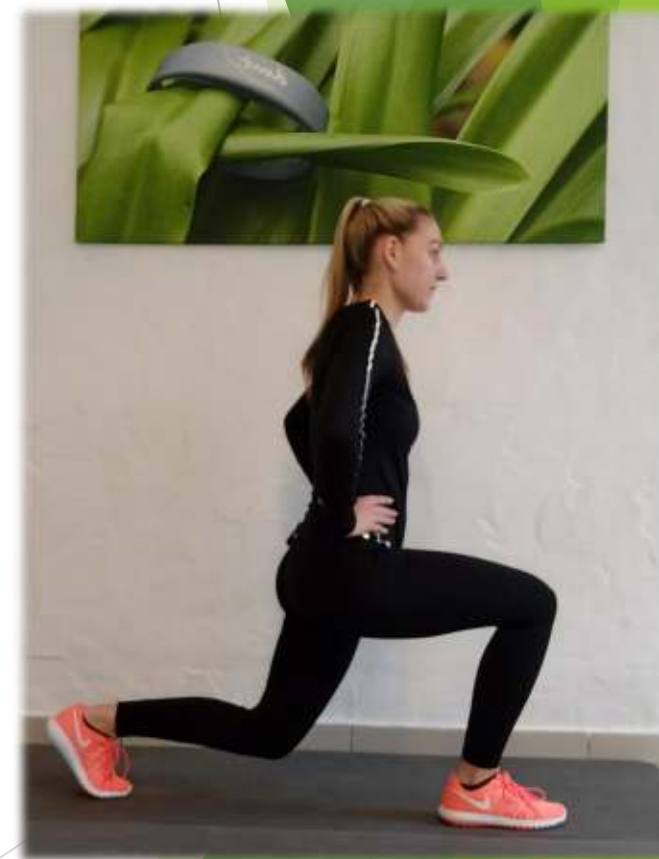
Parameter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:	_____	



Ausfallschritte/ Lunges

- ▶ Ausgangsposition: Stand, Füße geschlossen nebeneinander
- ▶ Durchführung: Ausfallschritt nach vorne, Gewicht auf vorderes Knie verlagern und dann aus dem vorderen Bein heraus wieder in Ausgangsposition zurück drücken
- ▶ Ziel: Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

Parameter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:	_____	



Step-up

- ▶ Ausgangsposition: Stand vor dem Stepper/ Stufe
- ▶ Durchführung: einen Fuß vorne auf Stepper/ Stufe abstellen, Gewicht auf vorderes Bein verlagern und gestreckten Körper über das vordere Bein nach oben drücken, hinteres Bein hochziehen und in Hüfte und Knie beugen
- ▶ Ziel: Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

Parameter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:	_____	



Step-down



- ▶ Ausgangsposition: Stand auf dem Stepper/ Stufe
- ▶ Durchführung: Einbeinstand, Gleichgewicht halten, Ferse des freien Beines auf den Boden vor dem Stepper/ der Stufe tippen
- ▶ Ziel: Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

Parameter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:	_____	



Standwaage

- ▶ Ausgangsposition: Einbeinstand
- ▶ Durchführung: Hüfte beugen, Oberkörper vorbeugen, freies Bein bis in die Waagerechte anheben, Hand Richtung Standbein (Fuß) bringen
- ▶ Ziel: Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur

Parameter		
Wiederholungen	15-20	
Serien	3-4	
Pause	1 Minute	
Anmerkungen:	_____	

