

aggs⁺

HomeVITAGS

6

aggs⁺motio



©PhysioTools Ltd

Stehen Sie, die Beine sind leicht gespreizt.

Beugen Sie die Knie, und heben Sie langsam die Fersen ab.

Die Übung 15 mal hintereinander.
Diesen Block dann drei mal wiederholen.



©PhysioTools Ltd

Stehen, mit einer Hand am Tisch oder ähnlichem festhalten, mit der anderen Hand das Fußgelenk fassen.

Das Fußgelenk Richtung Gesäß ziehen. Das Knie ca. 20 Sekunden lang gegen den Widerstand der Hand zu strecken versuchen. Danach das Bein entspannen und bei jeder Wiederholung mit der Hand das Knie vorsichtig noch etwas mehr beugen. Zurück in die Ausgangsstellung.

Die Übung fünf mal hintereinander.
Diesen Block dann drei mal wiederholen.



©PhysioTools Ltd

Großer Ausfallschritt. Mit den Händen am Knie des vorderen Beines abstützen, das andere Knie gestreckt halten.

Das Becken nach vorne unten drücken, bis ein Dehngefühl an der Vorderseite des Oberschenkels und der Leistenregion entsteht. Den Rücken aufrecht halten und ca. 20 Sekunden dehnen.

Die Übung fünf mal hintereinander.
Diesen Block dann drei mal wiederholen.



©PhysioTools Ltd

Mobilisation der Adduktoren (Oberschenkel-Innenseite):

Eine breite Grätschstellung einnehmen. Die Füße sind weiter auseinander als schulterbreit. Beide Füße zeigen in Blickrichtung.

Das Gewicht auf das eine Bein verlagern, mit den Händen auf dem Knie abstützen. Das belastete Bein so weit beugen, bis an der Innenseite des anderen Beines ein Dehngefühl entsteht. Ca. 20 Sekunden dehnen, anschließend zur anderen Seite wechseln.

Die Übung fünf mal hintereinander; diesen Block dann drei mal wiederholen.



©PhysioTools Ltd

Stehen, ein Fuß auf eine Stufe.

Den Fuß hochziehen und die Ferse auf den Hocker drücken, das Knie gestreckt halten. Die Spannung ca. 20 Sekunden halten - entspannen. Den Oberkörper ein wenig von der Hüfte aus nach vorne neigen, und dabei den Rücken gerade halten. Ein Dehngefühl entsteht in der Kniekehle und an der Hinterseite des Oberschenkels. Die Dehnung ca. 20 Sekunden halten - entspannen.

Die Übung fünf mal hintereinander.
Diesen Block dann drei mal wiederholen.



©PhysioTools Ltd

Auf einer Stufe stehen, die Fersen über die Kante hängend, an einer Wand vorne abstützen.

Durch das Körpereigengewicht die Fersen Richtung Boden / untere Stufe sinken lassen.

Die Übung fünf mal hintereinander.
Diesen Block dann drei mal wiederholen.

ags⁺

Schorndorfer Straße 15
47906 Kempen
02152 - 51 81 13
info@ags-kempen.de
www.ags-kempen.de

