

KRS Calf raises



()



Ausgangsstellung

Aufrechter Stand, Fußballen am Stepper oder auf Stiege.



Übungsausführung

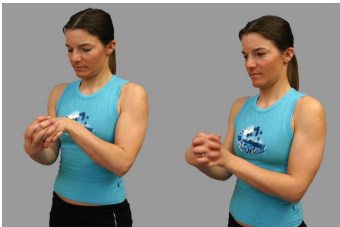
Aus der Vordehnung in den hohen Zehenspitzenstand gehen.



Variation

Einbeinig (Spielbein gehoben oder am Unterschenkel angelegt).

Mobi Handgelenke 2



Ausgangsstellung

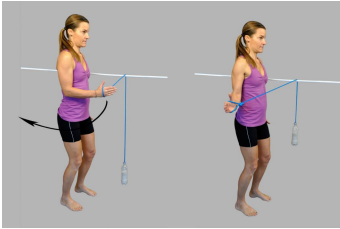
-> Stand oder -> Sitz, Finger verschränkt.



Übungsausführung

Handgelenke kreisen.

San Antonio AR



Ausgangsstellung

Stand. Flaschenseilzug (oder Theraband) an Türschnalle einhängen. Ellbogen bleibt am Körper in 90° abgewinkelt.



Übungsausführung

Arm gegen Widerstand vom Körper wegdrehen/wegrotieren.



Cave

- Schultern nicht hochziehen.
- Schulterblätter am Brustkorb fixieren.
- Oberkörper bleibt ruhig.



Variation

- a) Übung in 45° /90° Schulterabduktion
Achtung: Drehpunkt/Drehachse ist der Oberarm.

San Antonio IR



Ausgangsstellung

Stand. Flaschenseilzug (oder Theraband) an Türschnalle einhängen. Ellbogen bleibt am Körper in 90° abgewinkelt.



Übungsausführung

Arm gegen Widerstand zum Körper hindrehen.



Cave

- Schultern nicht hochziehen.
- Schulterblätter am Brustkorb fixieren.
- Oberkörper bleibt ruhig.



Variationen

- a) Übung in 45° /90° in Schulterabduktion:
Flaschenseilzug über geöffnete Tür geben, Blickrichtung von Tür weg.
Drehpunkt/Drehachse ist der Oberarm

Grundübung Einbeinstand



Ausgangsstellung

-> Stand, -> Kurzer Fuß, -> Einstellung der Beinachse, Beckenkontrolle.



Übungsausführung

Ein Bein in der Hüfte ca. 80° anheben und leicht nach außen drehen, die Fußschaufel zur Aktivierung der Aufrichtung über die Muskelkette nach oben ziehen. Ein paar Schritte am Stand machen, Seite wechseln.



Cave

Blick bleibt immer horizontal, sonst geht Aufrichtung verloren.