



Adduktorentraining:

Beine werden im Liegen möglichst nah zum Gesäß aufgestellt, Arme können locker neben dem Körper platziert werden.

Den Ball zwischen die Knie klemmen und kräftig zusammendrücken. Den Druck für 2-3 Sekunden halten und die Knie wieder auseinanderführen, aber nur soweit, dass der Ball noch zwischen den Knien bleibt.

3x12 Wiederholungen



Beinbeugen:

Der Ball wird unter das ausgestreckte Bein gelegt. Das andere Bein ist ebenfalls ausgestreckt und liegt locker daneben. Arme sind locker neben dem Körper

Der Ball wird langsam durch das Anbeugen im Knie- und Hüftgelenk so weit wie möglich Richtung Gesäß gezogen. Langsam wieder den Ball durch Streckung des Beines vom Gesäß wegführen.

2x12 Wiederholungen pro Seite



Beine anziehen (Mit Ball): In Ausgangslage sind die Beine gestreckt und der Ball befindet sich eingeklemmt zwischen ihren Unterschenkeln.

Die Füße ziehen Sie nun so nah wie möglich zum Gesäß ran. Der Ball ist die ganze Zeit eingeklemmt.

Wenn Sie es schwieriger haben möchten, versuchen Sie den Ball und die Füße von der Unterlage zu lösen, wenn es leichter sein soll, ziehen Sie die Füße und den Ball mit Kontakt zur Unterlage zum Gesäß.

Auf den gleichen Weg wieder in die Ausgangslage kommen.

3x 8 Wiederholungen



Beine anziehen (ohne Ball): In Ausgangslage sind die Beine gestreckt. Die Füße ziehen Sie nun möglichst nahe zum Gesäß heran. Danach wieder in die Ausgangsposition strecken

Wenn Sie es schwieriger haben möchten, versuchen Sie die Füße von der Unterlage zu lösen. Falls es leichter sein soll, ziehen Sie die Füße mit Kontakt zur Unterlage zum Gesäß.

3x 8 Wiederholungen



Venenpumpe:

Die Beine sind in der Ausgangsposition gestreckt. Versuchen Sie nun den einen Fuß nach vorne zu strecken, während Sie den anderen Fuß zu sich heranziehen. Wechseln Sie fortlaufend die Fußstellung, sodass bei Füße immer zwischen der gestreckten und der angezogenen Position wechseln.

2x ca. 1 Minute pro Seite



Bein gestreckt anheben:

In Ausgangslage haben Sie die Beine gestreckt. Bei der Bewegung heben Sie ein Bein gestreckt in die Luft, aber nur soweit, dass es noch deutlich nach vorne gestreckt ist und nicht nach oben.

Aus der Position wieder **langsam** nach unten führen. Nach 10 Wiederholungen das Bein wechseln.

Jede Seite 2x 10 Wiederholungen