

Deine Trainingsempfehlung

Tools: FlexVit Trainingsbänder; Artzt Stabilitätstrainer; Patrigger Faszienrolle

Stabilität/Kraft

Fußgewölbe trainieren

Fußgewölbe anspannen und Lösen,
im Wechsel, ohne die Zehen zu krallen



Wadenmuskulatur trainieren

Wadenheben + Zehenspitzen
hochziehen,
3 x 20 Wdh. im Wechsel,
beidbeinig oder einbeinig

Stabilität trainieren

täglich beim Zähneputzen 1 min. je Bein
mit Artzt Stabilitätskissen,
Steigerung: vorne und
hinten auftippen



Oberschenkel und Hüfte kräftigen

beidbeinig mit FlexVit Band, 4 x 20 Wdh.
FlexVit Band immer auf Spannung halten,
Knie leicht nach außen drücken,
Steigerung mit Stabilitätskissen von Artzt

Sprunggelenkskräftigung

Befestigung des FlexVit Bands an einem schweren Gegenstand.
Das Band mit den Zehen von vorne innen nach außen oben ziehen
3 x 20 Wdh.



Kräftigung der Gesäßmuskeln

3 x 20 Wdh. je Bein,
Standbein leicht gebeugt,
Zehenspitzen nach vorne,
Spielbein langsam zur Seite führen

Lockerung/Entspannung

mit dem Patrigger, langsames vor und zurück Rollen, ca. 1 min je Seite

Lockerung des Fußgewölbes



Lockerung der Wadenmuskulatur



Lockerung der Oberschenkelrückseite/Oberschenkelvorderseite



Für weitere Übungen und Tipps besuche uns unter:

