

Stabilisation – Fuß / Knie / Hüfte #1 (Einstieg)

Name: _____
 Alter: _____
 Datum: _____
 Umfang / Durchführungstage: _____
 Vormittag: Mo Di Mi Do Fr Sa So
 Nachmittag: Mo Di Mi Do Fr Sa So

Allgemeine Hinweise zum Stabilisationstraining:

- i) Ausführungsqualität vor –quantität (Startposition & Bewegungsausführung)
- ii) Belastungsnormative im Bereich der Kraftausdauer
- iii) Wiederholungen: 12-25, Anzahl Sätze: 1-3
- iv) Intensität: 25-15 RM, Ausführung: i.A. langsame Ausführung (z.B. 101, 202, 111, ...)

Fußgelenk – beug./streck.



Fußgelenk kreisen



Fußrand - heben / senken



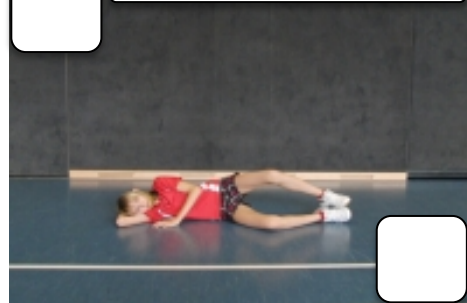
Gegenstände aufheben



Hüftabduktion in Seitlage



Hüftrotation in Seitlage



Einbeinstand „Balance“



Gummiband Rotation L+R



Einbeinstand „Stabkissen“



Gummiband Rotation L



Gummiband Rotation R



Startposition

Notizen / Hinweise: