



Kraftübungen



Ausfallschritt
Vorderes Knie bleibt über dem Fußgelenk.
Hinteres Knie geht so tief wie möglich.



Kniebeuge
Fersen in den Boden drücken, Po schiebt nach hinten.



Seitheben der Beine
Standbein leicht gebeugt, Oberkörper bleibt stabil und aufrecht. Bein soweit anheben wie möglich.



Rudern
Mit den Stöcken. Ellenbogen eng am Körper halten.



Schmetterling
Arme weit zur Seite heben, Schulterblätter dabei zusammenziehen.



Schulterdrücken
Stöcke breit, greifen von der Schulter weg, hinter dem Kopf nach oben drücken.
Alternativ bei Bewegungseinschränkungen auch von vorn.

Rücken bleibt bei beiden Übungen lang gestreckt.