

Hamburg, 17.02.2021

**Liebe SportlerInnen,**

wir machen diese Woche weiter mit zwei Übungen für die Beine. Dazu nutzen wir wieder das Loopband.

Nachdem die Temperaturen nun auch wieder milder werden, kann man auch wieder mehr sportliche Aktivitäten nach draußen verlagern. Nehmt das Loopband einfach mit, eine Parkbank findet sich auf jedem Spaziergang.

Bleibt motiviert und zuversichtlich! Wir halten weiter gemeinsam füreinander durch!

Herzliche Grüße, Miriam (T: 01573 7518489)

**1. Kräftigung Oberschenkelvorderseite**

Trainingshinweis: Du benötigst dein Loopband und eine Bank oder Stuhl.

A) Setze dich aufrecht auf die vordere Hälfte einer Bank oder Stuhl. Schlinge das Loopband oberhalb der Knie um die Oberschenkel. Bringe die Oberschenkel so weit auseinander, dass das Band auf Spannung ist.

B) Halte die Spannung auf dem Band und damit die Distanz zwischen den Knien. Strecke ein Bein, ziehe die Fußspitze dabei zum Schienbein. Halte das Bein kurz ausgestreckt und bringe es dann zurück in die Ausgangsposition. Strecke das Bein nur so weit aus, dass du im Rücken noch gerade bleiben kannst.

Mache 10 bis 20 langsame Wiederholungen und wechsle dann die Seite. Make 2 bis 3 Durchgänge davon. Wenn du merkst, dass du die Distanz zwischen den Knien nicht mehr gleich halten kannst, mache eine kurze Pause.



## 2. Kräftigung der Beine

Trainingshinweis: Du benötigst dein Loopband und eine Bank oder Stuhl

A) Setze dich aufrecht auf die vordere Hälfte einer Bank oder Stuhl. Steige mit dem linken Fuß in das Loopband.

B) Strecke jetzt das linke Bein gegen den Widerstand des Bandes bis das Knie fast gestreckt ist. Achte darauf, dass das Knie nicht komplett durchgestreckt ist! Komme dann langsam in die Ausgangsposition zurück.

Mache 10 bis 20 langsame Wiederholungen und wechsele dann die Seite. Mache 2 bis 3 Durchgänge.

