



Kraft Beine Circuit Top 10

MAIN PARTNER

Sunrise

PREMIUM PARTNER

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

GOLD PARTNER



MEDIA PARTNER

SRG SSR

Kraft Beine Circuit Top 10

1: Hocke

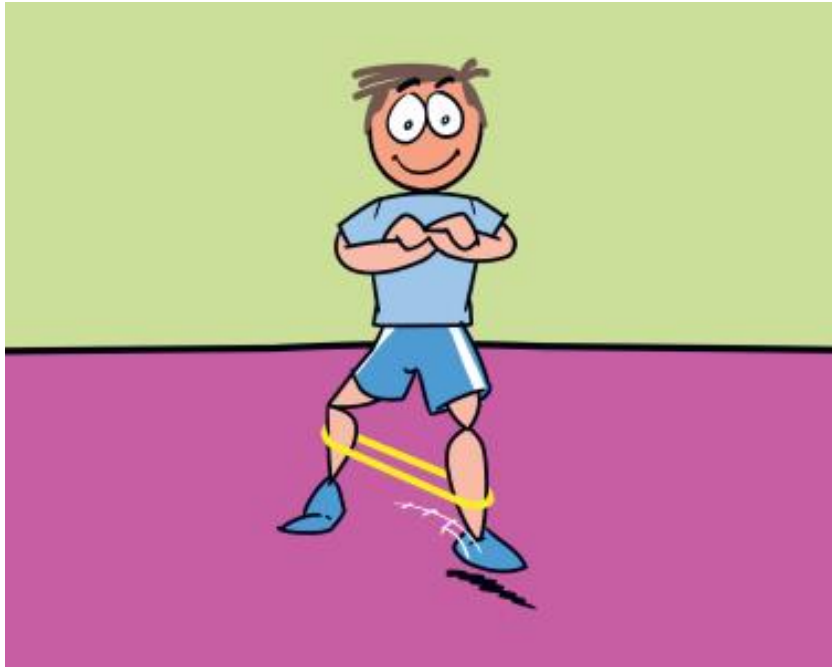


2-3 Serien à 45 Sekunden

- ▷ Hockeposition halten mit Gewicht in den Händen (Ball/Medizinball)
- ▷ Variante: kleine beidbeinige Sprünge

Kraft Beine Circuit Top 10

2: Monstermarsch



2-3 Serien à 45 Sekunden

- ▷ „Monstermarsch“ mit gebeugten Beinen und Miniband auf Kniegelenkhöhe
- ▷ Im Quadrat laufen
- ▷ Unterschenkel senkrecht zum Boden
- ▷ Füße nach aussen gedreht
- ▷ Knie über Fussgelenk
- ▷ Variante: Gummiband auf Höhe Fussgelenk

Kraft Beine Circuit Top 10

3: Umfaller- Nordic Curl



2-3 Serien à 45 Sekunden

- ▷ Partner steht auf den Füßen und unterstützt mit einem Gummiband/Seil an den Hüften als Bremshilfe
- ▷ Anspannung der Gesässmuskulatur
- ▷ Zusammenziehen von Steissbein und Bauchnabel
- ▷ Knie, Hüfte, Schulter bilden eine Linie
- ▷ Variante: ohne Gummiband/Seil

[vgl. ISPA Präventionsprogramm](#)

Kraft Beine Circuit Top 10

4: Einbeinkniebeuge



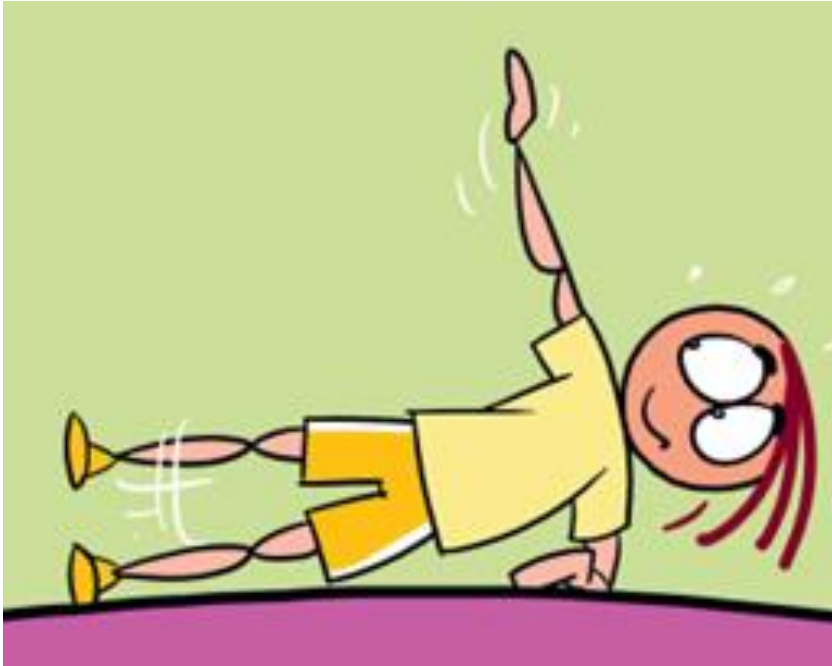
2-3 Serien à 45 Sekunden

- ▷ Arme auf Schulterhöhe nach vorne mit leichtem Gewicht in den Händen
- ▷ Bein gestreckt in Vorhalteposition
- ▷ Während 2 Sekunden beugen bis das Bein parallel zum Boden ist
- ▷ Position 1 Sekunden halten
- ▷ Dynamische Streckung in Ausgangsposition
- ▷ Nach 8 Mal Bein Wechseln

[vgl. ISPA Präventionsprogramm](#)

Kraft Beine Circuit Top 10

5: Abduktoren



2-3 Serien à 45 Sekunden

- ▷ Flankenstütz auf unterem Bein
- ▷ Oberes Bein heben und senken
- ▷ Ganzkörperspannung halten
- ▷ Schulter, Hüfte, Füße bilden eine Linie
- ▷ Variante: unteres Bein angewinkelt

Kraft Beine Circuit Top 10

6: Standwage



2-3 Serien à 45 Sekunden

- ▷ Im Stand Oberkörper nach vorne kippen
- ▷ Wie ein Brett um die Hüftachse bis in die Horizontale drehen
- ▷ Hüfte parallel zum Boden
- ▷ Position halten
- ▷ Nach 5 Sekunden Bein wechseln

Kraft Beine Circuit Top 10

7: Ausfallschritt vw



2-3 Serien à 45 Sekunden

- ▷ Mit vorderem Bein leicht abspringen
- ▷ Vordere Knie ist immer Richtung Zehen gerichtet
- ▷ Stabile Position einnehmen
- ▷ Variante: Direkter Wechsel von re vorne auf li vorne

Kraft Beine Circuit Top 10

8: Ausfallschritt sw



2-3 Serien à 45 Sekunden

- ▷ Ausfallschritt alternierend von re nach li
- ▷ Gewicht/Ball vor dem Körper halten
- ▷ Kniewinkel 90°

Kraft Beine Circuit Top 10

9: Beinbeuger



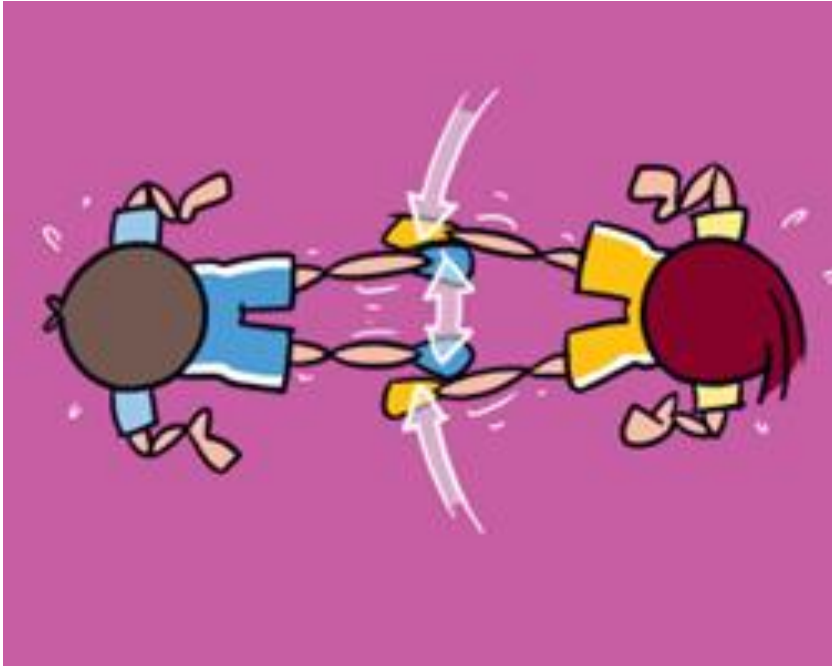
2-3 Serien à 45 Sekunden

- ▷ Füße auf Teppich/Sliding Disc während 2 Sekunden wegschieben
- ▷ Position 1 Sekunde halten
- ▷ Während 2 Sekunden anziehen
- ▷ Schultern, Hüfte und Knie bilden eine Linie

[vgl. ISPA Präventionsprogramm](#)

Kraft Beine Circuit Top 10

10: Adduktoren (Abduktoren)



2-3 Serien à 45 Sekunden

- ▷ Beine sind leicht vom Boden gehoben
- ▷ Von aussen nach innen drücken
- ▷ Von innen leicht nach aussen drücken um die Position zu halten
- ▷ Nach 10 Sekunden Wechsel