

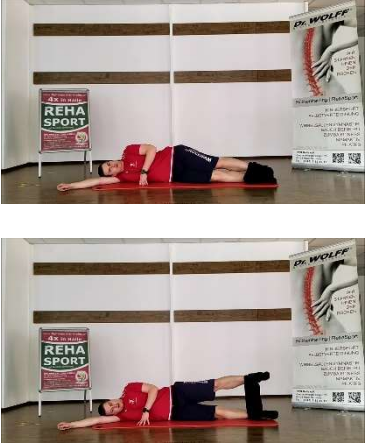



Workout für die Beine (isometrisch)

Material: altes T-Shirt (könnte ausgeleiert werden)

	Beschreibung	Hinweise
	<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Linkes Bein in einem Ärmel des T-Shirts durchstecken • rechtes Bein in das Loch des Kopfes <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rechtes Bein heben: <ul style="list-style-type: none"> - gestreckt seitlich - gebeugt vorne - gestreckt hinten <p>Endposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bein seitlich, vorn oder hinten gehoben und kurz halten 	<ul style="list-style-type: none"> • Nach jeder Runde wieder in die Ausgangsposition zurück • 10 Wiederholungen • 3 Runden • Seitenwechsel • Auch T-Shirt-Löcher wechseln (linkes Bein Loch des Kopfes, rechtes Bein Ärmel) • Wer sich unsicher ist, festhalten • Langsam und kontrolliert arbeiten
	<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • T-Shirt über die Knie ziehen (ein Bein Ärmelloch, ein Bein Kopfloch) • Beine breit aufstellen <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kniebeuge • Tief nach unten gehen • T-Shirt ist auf Spannung <p>Endposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiefe Kniebeuge 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 Wiederholungen • 3 Runden • Knie gehen nach außen weg • Fußspitzen zeigen nach außen

	<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seitlage • T-Shirt an den Knöcheln • Beide Beine im Loch des Kopfes <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oberes Bein heben und senken 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 Wiederholungen • 3 Runden • Seitenwechsel (umdrehen) • T-Shirt ist beim Heben auf Spannung
	<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seitlage • T-Shirt an den Knöcheln • Beide Beine im Loch des Kopfes • Oberes Bein vor den Körper legen <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hinteres Bein heben und senken 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 Wiederholungen • 3 Runden • Seitenwechsel (umdrehen) • T-Shirt ist beim Heben auf Spannung