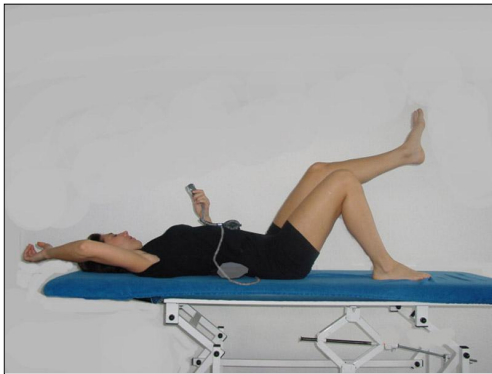




Langsam Aufbauen. 3 x 100 Wiederholungen pro Tag. Es dürfen keine ernste Schmerzen in Rücken oder Bein entstehen. Eventuell statt Stepper auf der Treppe



Training mit der PBU wird der Chance auf Wiederverletzung erheblich reduzieren. Besonders geeignet in der Anfangsphase.



**STABILITÄT:** Vierfüßlerstand. Mit gestrecktem Rücken (Becken, Brustwirbelsäule und Kopf befinden sich in einer geraden Linie) wird das rechte Bein und linker Arm angehoben und 6 Sekunden halten. Anschließend abwechselnd linkes Bein und rechter Arm. Sollte ein unstabiles Gefühl vorkommen, die gleiche Übung nur mit den Armen abwechselnd durchführen. Die Übung 10x wiederholen.



**KNIEBEUGE:** Beugen Sie Ihre Knie bis 80 Grad. Achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt und die Kniescheiben sich nicht nach vorne bewegen. Die Position 5 Sekunden halten. Die Übung 20 x wiederholen.



Ausgangsposition Kniebeugen Stand. Füßen gerade nach vorne auf Schulterbreite. Knien leicht angewinkelt Gewicht verlagert auf der Ferse nicht auf der Vorfuß. Der Ausführung ist langsam 1 Wiederholung dauert 2 Sekunden. 3 x 20 Wiederholungen mit ? Kilo. (das Gewicht wird noch bestimmt zum richtigen Zeitpunkt)