

Das Ceci – GYM(nasium)

- Wenn schon Muckibude – Dann aber richtig!

Die Übung:

Step Up and Kick Back

WO ist die Übung? : Spielplatz

WELCHE MUSKELGRUPPE? : Beine und Po (M. quadriceps femoris, M. adductor, M. soleus, M. gluteus maximus, M. gastrocnemius)

BELASTUNGSUMFANG?

45 Sek. 15 Sek Pause (Bein wechseln), 45 Sek.

SCHRITT 1:

- Aufstieg auf das Gerät (Achtung! Das Gerät ist beweglich!)
- Spannung und Gewicht ausschließlich auf dem Startbein (z.B. rechtes Bein)
- anderes Bein wird nicht auf dem Gerät abgestützt

SCHRITT 2:

- Linkes Bein bleibt in der Luft und angespannt
- Nun: Kickback mit linkem Bein! (Währenddessen: Halt an Gerät möglich)
- Bein wird gesenkt
- Abstieg von Gerät / Beinwechsel
- Schwierigere Variante: Diese Übung an der naheliegenden Bank ausführen.

