Trainingsplan

	Kniebeschwerden			Gewicht
	Dehnübung für den hinteren Oberschenkel		Beine(1)	
	Aufrechter Stand, Beine sind gestreckt	1. Satz	30 Sek.	
	Oberkörper zu eines der gestreckten Beine neigen	2. Satz	30 Sek.	
	Brust in Richtung Knie drücken	Pause	10 Sek.	
	Mit den Fingerspitzen den Boden berühren			
	Beinvorderseite dehnen		Beine(2)	
	Vorderen Fuß auf den Boden setzen	1. Satz	30 Sek.	
	Knie und Fußspitze sorgen für festen Halt	2. Satz	30 Sek.	
	Mit rechten Arm den Fuß zum Gesäß ziehen	Pause	10 Sek.	
	Oberkörper leicht nach vorne neigen			
	Beine dehnen innen		Beine(3)	
	Ein Bein angewinkelt zur Seite setzen	1. Satz	30 Sek.	
	Möglichst tief mit Körper zum Boden	2. Satz	30 Sek.	
	Rücken gerade	Pause	10 Sek.	
	Dehnen der Wadenmuskeln		Beine(4)	
	Schrittstellung	1. Satz	30 Sek.	
	Ein Bein zurücksetzen, Füße parallel nach vorne	2. Satz	30 Sek.	
	Oberkörper nach vorne neigen, Hüfte nachschieben	Pause	10 Sek.	