

Latexfreier Übungsschlauch Persönliche Übungstabelle

SO HALTEN SIE IHREN CANDO®- Schlauch

- Machen Sie eine Schlaufe und binden Sie sie mit einem quadratischen Knoten zusammen
oder
- Fassen Sie das Ende mit Daumen und Zeigefinger und legen Sie es um die Hand
oder
- Verwenden Sie optionale Griffe und Anker

Fassen Sie die Schläuche nicht mit den Fingernägeln an

HANDGELENKFLEXION

Wiederholung _____ Sets _____
Zeiten pro Tag _____ Mal pro Woche _____
Kommentare: _____



HANDGELENKFLEXION

Beginn •

Setzen Sie sich auf einen Stuhl.

- Den Schlauch mit der Übungshand greifen und platzieren
Führen Sie den Schlauch unter denselben Seitenfuß, beugen Sie den Arm und legen Sie den Unterarm auf dasselbe Oberschenkel.
- Positionieren Sie den Ellbogen direkt unter der Schulter und lassen Sie die Hand hängen
Ohne Unterstützung vor dem Oberschenkel, mit der Handfläche nach oben und dem Daumen nach außen.
- Halten Sie den Fuß fest auf dem Schlauch und lassen Sie das Handgelenk nach hinten beugen etwas nach unten.

Beenden

- Schließen Sie die Hand, beugen Sie das Handgelenk nach oben und zurück zum Oberarm, wobei der Daumen weiterhin nach außen zeigt.
- Halten Sie den Oberkörper ruhig, sodass Gesäß und unterer Rücken Kontakt haben mit Stuhl.
- Vermeiden Sie es, den Ellenbogen zu beugen und den Unterarm über den Oberschenkel zu heben.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Ändern Sie die Platzierung des Schlauchs unter dem Fuß, wenn der Widerstand erhöht ist gewünscht.

SCHULTERFLEXION

Wiederholung _____ Sets _____
Zeiten pro Tag _____ Mal pro Woche _____
Kommentare: _____



SCHULTERFLEXION

Start •

- Stellen Sie sich hin, greifen Sie den Schlauch und treten Sie mit dem gleichen seitlichen Fuß darauf. Strecken Sie den Arm und lassen Sie ihn bequem seitlich am Körper hängen, wobei die Handfläche nach hinten zeigt.
- Halten Sie die Knie leicht gebeugt und das Handgelenk fest.

Beenden

- Heben Sie den Arm nach oben und direkt nach vorne vor dem Körper, bis die Hand Schulterhöhe erreicht, und enden Sie mit der Handfläche zum Boden.
- Halten Sie Kopf und Oberkörper ruhig und halten Sie Ihr Handgelenk fest.
- Vermeiden Sie es, den unteren Rücken zu krümmen und (oder) die obere Schulter in Richtung Ohr anzuheben, wenn der Arm nach oben gehoben wird.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Bewegen Sie den Körper weiter von der Befestigungsstelle weg und ändern Sie die Platzierung des Fußes auf dem Schlauch, wenn ein erhöhter Widerstand gewünscht wird.

ÜBUNGSRoutine

Ihre tatsächliche Trainingsroutine sollte von a bestimmt werden
Arzt, Therapeut, Coach oder Trainer. Die Routine sollte die Anzahl der Wiederholungen und Sätze, die Zeiten pro Tag und die Zeiten pro Woche umfassen.

GEEIGNET BESTIMMEN CANDO® ROHRWIDERSTÄNDE

Lassen Sie Ihren Arzt oder Therapeuten ein CanDo®- Schlauchtrainer für Ihr aktuelles Rehabilitationsstadium auswählen. Das ausgewählte CanDo®- Schlauchtrainer sollte es Ihnen ermöglichen, alle festgelegten Übungsrichtlinien einzuhalten und jede Übung kompetent auszuführen.

HANDGELENKVERLÄNGERUNG

Wiederholung _____ Sets _____
Zeiten pro Tag _____ Mal pro Woche _____
Kommentare: _____



Beginn •

Setzen Sie sich auf einen Stuhl.

- Den Schlauch mit der Übungshand greifen und platzieren
Führen Sie den Schlauch unter denselben Seitenfuß, beugen Sie den Arm und legen Sie den Unterarm auf dasselbe Oberschenkel.
Positionieren Sie den Ellbogen direkt unter der Schulter und lassen Sie die Hand ohne Unterstützung vor dem Oberschenkel hängen, wobei die Handfläche nach oben zeigt und der Daumen nach innen zeigt.
- Halten Sie den Fuß fest auf dem Schlauch und lassen Sie das Handgelenk vor derselben Seite des Knies nach unten und vorne beugen.

Beenden

- Schließen Sie die Hand, beugen Sie das Handgelenk mit dem Daumen nach oben und zurück zum Oberarm weiterhin nach innen gerichtet.
- Halten Sie den Oberkörper ruhig, sodass Gesäß und unterer Rücken Kontakt haben mit Stuhl.
- Vermeiden Sie es, den Ellenbogen zu beugen und den Unterarm über den Oberschenkel zu heben.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Ändern Sie die Platzierung des Schlauchs unter dem Fuß, wenn ein erhöhter Widerstand gewünscht wird.

SCHULTERENTFÜHRUNG

Wiederholung _____ Sets _____
Zeiten pro Tag _____ Mal pro Woche _____
Kommentare: _____



SCHULTERENTFÜHRUNG

Start •

- Stehen Sie, greifen Sie den Schlauch und treten Sie mit dem Fuß darauf.
- Strecken Sie den Trainingsarm und lassen Sie ihn bequem seitlich am Körper hängen, wobei die Handfläche zum Körper zeigt.

- Halten Sie die Knie leicht gebeugt und das Handgelenk fest.

Abschluss

- Heben Sie den Arm nach oben und direkt seitlich aus dem Körper heraus, bis die Hand Schulterhöhe erreicht, und beenden Sie die Übung mit der Handfläche zum Boden.
- Halten Sie den Kopf ruhig und das Handgelenk fest.
- Vermeiden Sie es, den Oberkörper beim Anheben des Arms in Richtung der Befestigungsstelle zu beugen weg von der Körperseite.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Bewegen Sie den Körper weiter von der Befestigungsstelle weg und ändern Sie die Platzierung des Fußes auf dem Schlauch, wenn ein erhöhter Widerstand gewünscht wird.



- Vermeiden Sie die Verwendung von CanDo®- Schläuchen in Bereichen, in denen der Schlauch versehentlich andere Personen treffen könnte.
- Lesen Sie die Anweisungen und befolgen Sie jederzeit die Übungsanweisungen.
- Überprüfen Sie den Schlauch vor jeder Trainingseinheit auf Kerben oder Risse, die durch den fortgesetzten Gebrauch entstehen könnten.
- Überprüfen Sie immer, ob der Schlauch sicher befestigt ist bevor eine Übung durchgeführt wird.
- Niemals Schläuche mit mehreren Stärken zusammenbinden!
- Vermeiden Sie es, während der Übungen direkt auf die Schläuche zu schauen.
- Konsultieren Sie sofort Ihren Arzt oder Therapeuten, wenn Sie während der Übung(en) Beschwerden verspüren.

Ellenbogenflexion

Wiederholung _____ Sets _____
Zeiten pro Tag _____ Mal pro Woche _____
Kommentare: _____



Ellenbogenflexion

Start •

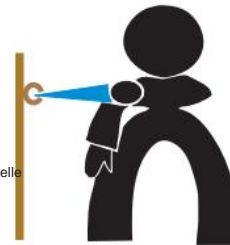
- Stehen Sie und greifen Sie den Schlauch mit der Hand des Übungsarms. • Steigen Sie mit dem gleichen Fuß auf den Schlauch, strecken Sie den Arm und lassen Sie ihn bequem seitlich am Körper hängen, wobei die Handfläche zur Seite des Beins zeigt.
- Halten Sie die Knie leicht gebeugt und das Handgelenk fest.

Abschluss

- Beugen Sie den Ellenbogen und führen Sie die Hand nach oben und vor die Schulter derselben Seite mit dem Daumen nach außen.
- Halten Sie den Kopf ruhig und das Handgelenk fest.
- Vermeiden Sie es, den Oberarm seitlich vom Körper wegzubewegen und (oder) den unteren Rücken zu krümmen, wenn der Arm gebeugt ist.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Bewegen Sie den Körper weiter von der Befestigungsstelle weg und ändern Sie die Platzierung Wenn ein erhöhter Widerstand erforderlich ist, stellen Sie den Fuß auf den Schlauch.

HORIZONTALE VERLÄNGERUNG DER SCHULTER

Wiederholung _____ Sets _____
Zeiten pro Tag _____ Mal pro Woche _____
Kommentare: _____




SCH. HORIZ. EXT.

- **Beginnen Sie** mit dem Übungsarm, der am weitesten von der Befestigungsstelle entfernt ist, und greifen Sie nach dem Schlauch.


- Strecken Sie den Übungsarm auf Schulterhöhe vor dem Körper aus, wobei die Hand direkt vor der gegenüberliegenden Schulter liegt und die Handfläche nach hinten zeigt.
- Halten Sie die Knie leicht gebeugt, den Arm gerade und das Handgelenk fest.

Abschluss

- Ziehen Sie den Arm nach hinten und über den Oberkörper auf Schulterhöhe und beenden Sie die Übung mit der Handfläche nach vorne.
- Halten Sie den Kopf ruhig und das Handgelenk fest.
- Vermeiden Sie es, den Oberkörper nach hinten und von der Befestigungsstelle weg zu drehen, während der Arm über die Vorderseite des Körpers gezogen wird.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Bewegen Sie den Körper weiter von der Befestigungsstelle weg, wenn der Widerstand zunimmt gewünscht.

 Fabrication Enterprises Inc.
250 Clearbrook Rd, Suite 240
Elmsford, NY 10523 (USA)
tel: +1-914-345-9300 • 800-431-2830
fax: +1-914-345-9800 • 800-634-5370
FabEnt.com



 AJW Technology Consulting GmbH
Breite Strasse 3
40213 Düsseldorf (Germany)

Optimieren Sie Ihr Training mit optionalem Zubehör



Schulterblatterhöhung

Wiederholung _____ Sets _____
Zeiten pro Tag _____ Mal pro Woche _____
Kommentare: _____



Start

- Stehen Sie, greifen Sie den Schlauch und treten Sie mit ihm auf den Schlauch Fuß.
- Strecken Sie den Übungsarm und lassen Sie ihn hängen. SKAPULA Bequem seitlich am Körper liegen, mit der Handfläche nach hinten.
- Halten Sie die Knie leicht gebeugt, das Handgelenk fest und den Ellenbogen gestreckt.

Abschluss

- Heben Sie Arm und Schulter an und heben Sie sie in Richtung Ohr.
- Halten Sie den Kopf ruhig, den Arm gerade und vermeiden Sie es, den Oberkörper von der Befestigungsstelle wegzubeugen, wenn die Schulter angehoben wird.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Ändern Sie die Platzierung des Fußes auf dem Schlauch, wenn ein erhöhter Widerstand gewünscht wird.
r OPTION: Die obige Übung kann verbessert werden, indem man den Ellenbogen nach der „Elevation“- Übung beugen und eine „aufrechte Reihe“-Bewegung ausführen lässt.

SCHULTER-D-2-MUSTER

Wiederholungen _____ Sets _____
Zeiten pro Tag _____ Mal pro Woche _____
Kommentare: _____



Start

- Stellen Sie sich so hin, dass der Übungsarm am weitesten von der Befestigungsstelle entfernt ist und der Körper leicht hinter der Befestigungsstelle liegt.
- Fassen Sie den Schlauch, strecken Sie den Übungsarm und positionieren Sie die Hand vor der gegenüberliegenden Hüfte, wobei der Daumen nach unten zeigt und zurück.
- Beugen Sie den Arm, der nicht trainiert wird, und legen Sie die Hand auf dieselbe Hüfte.
- Halten Sie die Knie leicht gebeugt und das Handgelenk fest.

Beenden

- Ziehen Sie den Arm diagonal nach oben über den Körper und hinter ihn, während Sie die Schulter nach hinten drehen.
- Beenden Sie die Übung mit einem Schlauch über der oberen Brust, ausgestrecktem Arm und nach oben gerichtetem Daumen rückwärts.
- Halten Sie den Kopf ruhig und das Handgelenk fest.
- Vermeiden Sie es, den Oberkörper in die Richtung zu drehen, in die sich der Übungsarm bewegt.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Bewegen Sie den Körper weiter von der Befestigungsstelle weg und hinter ihn, wenn ein erhöhter Widerstand gewünscht wird.

HÜFTE FLEXION

Wiederholung _____ Sets _____
Zeiten pro Tag _____ Mal pro Woche _____
Kommentare: _____



Beginn

- Legen Sie den Schlauch um beide Beine, knapp über oder knapp unter den Knien.
- Legen Sie sich auf den Rücken, legen Sie die Hände hinter den Kopf und strecken Sie beide Beine.
- Halten Sie Kopf und Schultern auf dem Boden, spannen Sie den Bauch an und drücken Sie ihn nach unten zurück zum Boden.

Abschluss

- Spannen Sie die Oberschenkelmuskulatur an, spannen Sie das Knie an und heben Sie das Übungsbein vom Boden ab, während Sie die Zehen nach hinten zum Schienbein ziehen.
- Halten Sie den unteren Rücken während der gesamten Übung flach auf dem Boden. (Wenn dies nicht möglich ist, beugen Sie das Bein, das nicht trainiert wird, und verankern Sie den Schlauch um das Fußgewölbe.)
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Verlegen Sie den Schlauch näher an die Füße, wenn ein erhöhter Widerstand gewünscht wird.

KNIE-INNENROTATION

Wiederholung _____ Sets _____
Zeiten pro Tag _____ Mal pro Woche _____
Kommentare: _____



KNIE AUSSEN

Beginn

- Legen Sie den Schlauch um die Unterschenkel und legen Sie sich auf den Bauch.
- Halten Sie die Oberschenkel zusammen, beugen Sie die Knie und richten Sie die Fersen direkt über den Knien aus.
- Beugen Sie die Arme und legen Sie Kinn oder Stirn auf den Handrücken auf dem Boden.
- Legen Sie ein kleines Kissen unter die Hüften, wenn Sie Beschwerden im unteren Rückenbereich verspüren.

Abschluss

- Ziehen Sie die Unterschenkel auseinander und drehen Sie die Hüften nach innen (auf Wunsch kann die Übung auch mit nur einem Bein durchgeführt werden).
- Halten Sie den Kopf auf dem Handrücken und heben Sie die Hüfte nicht vom Boden ab.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Verlegen Sie den Schlauch näher an die Füße, wenn ein erhöhter Widerstand gewünscht wird.

Knöchel-Plantarflexion (gestrecktes Bein)

Wiederholung _____ Sets _____
Zeiten pro Tag _____ Mal pro Woche _____
Kommentare: _____



Knöchel plantar

Beginn

- Setzen Sie sich hin und legen Sie den Schlauch um den Vorderfuß des Trainingsbeins.
- Schlauch festhalten und in Richtung Oberkörper ziehen.

- Strecken Sie das Bein und lassen Sie die Zehen nach hinten zum Unterschenkel ziehen.
- Halten Sie den Schlauch während der gesamten Übung gut fest.

Abschluss

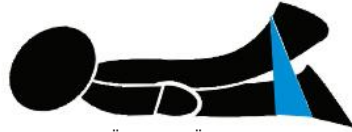
- Zeigen Sie mit den Zehen und schieben Sie den Fuß vom Unterschenkel weg.
- Vermeiden Sie es, beim Training das Knie zu beugen.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Ziehen Sie den Schlauch näher an den Oberkörper, wenn ein erhöhter Widerstand gewünscht wird.

HÜFTVERLÄNGERUNG

Wiederholung _____ Sets _____
Zeiten pro Tag _____ Mal pro Woche _____
Kommentare: _____

Beginn

- Schlauch um die Unterschenkel legen.
- Legen Sie sich auf den Bauch, Hüfte, Brust und Kopf auf die Bank oder den Tisch.



HÜFTVERLÄNGERUNG

- Strecken Sie die Beine und stellen Sie die Zehen beider Füße auf den Boden.
- Legen Sie ein kleines Kissen unter die Hüften, wenn die Bank- oder Tischkante Unbehagen bereitet.

Beenden

- Drücken Sie die Ferse vom Körper weg, ziehen Sie die Zehen zum Schienbein und heben Sie das Übungsbein nach oben, bis das obere Bein parallel zum Boden ist.
- Halten Sie die Beine gerade und heben Sie Kopf und Brust nicht von der Bank ab oder Tisch während des Trainings.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Verlegen Sie den Schlauch näher an die Füße, wenn ein erhöhter Widerstand gewünscht wird.

KNIE-STEH-FLEXION

Wiederholung _____ Sets _____
Zeiten pro Tag _____ Mal pro Woche _____
Kommentare: _____

Beginn

- Stellen Sie sich mit Blick auf die Wand hin und legen Sie den Schlauch um den Fuß des nicht trainierten Beins und um den unteren Teil des Trainingsbeins.
- Arme strecken, Hände an die Wand legen und Oberkörper stützen.
- Strecken Sie das nicht trainierte Bein, beugen Sie das Trainingsbein leicht, zeigen Sie mit den Zehen und platzieren Sie sie hinter dem Körper auf dem Boden (platzieren Sie den Fuß des nicht trainierten Beins auf einer erhöhten Oberfläche, wenn eine größere Reichweite gewünscht wird).
- Stehen Sie aufrecht und halten Sie die Bauchmuskeln angespannt.

Beenden

- Balancieren Sie auf dem nicht trainierten Bein, beugen Sie das Trainingsbein und heben Sie die Ferse nach oben Richtung Gesäß.
- Halten Sie das obere Bein ruhig, vermeiden Sie es, die Arme zu beugen und nach unten zu krümmen zurück.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Verlegen Sie den Schlauch näher an den Knöchel des Übungsbeins, wenn der Widerstand zunimmt ist erwünscht.

Knöchelumkehr

Wiederholung _____ Sets _____
Zeiten pro Tag _____ Mal pro Woche _____
Kommentare: _____

Start •

Befestigen Sie den Schlauch wie gezeigt.

- Setzen Sie sich und legen Sie den Schlauch um den Vorderfuß
Trainieren Sie das Bein so, dass die Außenseite des Fußes der Befestigungsstelle am nächsten liegt und an dieser ausgerichtet ist.
- Strecken Sie das Bein, lassen Sie den Fuß nach außen drehen und die Zehen nach oben und außen zeigen.

Beenden

- Drehen Sie den Fuß nach innen und nach oben zur Innenseite des Unterschenkels.
- Vermeiden Sie es, beim Training das Knie zu beugen oder das Bein zu bewegen.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.



Knöchelumkehr

HÜFTENTFÜHRUNG

Wiederholung _____ Sets _____
Zeiten pro Tag _____ Mal pro Woche _____
Kommentare: _____

Beginn

- Legen Sie den Schlauch um beide Beine, direkt darüber Knie.
- Legen Sie sich auf die Seite, wobei das Bein, das nicht trainiert wird, dem Boden am nächsten liegt.
- Nicht trainiertes Bein beugen, strecken
Trainieren Sie das Bein (oberes Bein), drehen Sie die Hüfte nach innen und legen Sie den großen Zeh auf den Boden.
- Beugen Sie den Oberarm und legen Sie die Hand bequem vor dem Körper auf den Boden.
- Strecken Sie den unteren Arm über den Kopf und stützen Sie den Kopf darauf ab Oberarm.
- Rollen Sie die obere Hüfte nach vorne und richten Sie sie an der Schulter aus.



HÜFTENTFÜHRUNG

Abschluss

- Heben Sie das Übungsbein gerade nach oben, lassen Sie die Zehen nach unten zeigen und führen Sie es aus mit der Ferse zur Decke.
- Halten Sie das Übungsbein gerade und vermeiden Sie eine Krümmung des unteren Rückens.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Verlegen Sie den Schlauch bis knapp unter die Knie, wenn ein erhöhter Widerstand gewünscht wird. (nicht tiefer als 10 cm unter den Knien)

Kniebeugung

Wiederholung _____ Sets _____
Zeiten pro Tag _____ Mal pro Woche _____
Kommentare: _____

Start

- Legen Sie den Schlauch um die Unterschenkel und auf dem Bauch liegen.
- Strecken Sie die Beine und zeigen Sie die Zehen.
- Legen Sie Ihr Kinn oder Ihre Stirn auf den Boden und legen Sie die Hände unter die Hüften.
- Legen Sie ein kleines Kissen unter die Hüften, wenn Sie Beschwerden im unteren Rückenbereich verspüren.
- Drücken Sie die Hüften in die Hände und beugen Sie das Übungsbein.
- Halten Sie den Kopf auf dem Boden und heben Sie die Hüften nicht von den Händen ab.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Verlegen Sie den Schlauch näher an die Füße, wenn ein erhöhter Widerstand gewünscht wird.



Kniebeugung

Beenden

- Drücken Sie die Hüften in die Hände und beugen Sie das Übungsbein.
- Halten Sie den Kopf auf dem Boden und heben Sie die Hüften nicht von den Händen ab.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Verlegen Sie den Schlauch näher an die Füße, wenn ein erhöhter Widerstand gewünscht wird.

Knöchelumstülpung

Wiederholung _____ Sets _____
Zeiten pro Tag _____ Mal pro Woche _____
Kommentare: _____

Start •

Befestigen Sie den Schlauch wie gezeigt.

- Setzen Sie sich und legen Sie den Schlauch mit der Innenseite des Fußes um den Vorderfuß des Übungsbeins am nächsten an der Befestigungsstelle liegen und auf diese ausgerichtet sein.
- Strecken Sie das Bein, lassen Sie den Fuß nach innen drehen und die Zehen nach oben und innen zeigen.

Beenden

- Drehen Sie den Fuß nach außen und nach oben zur Außenseite des Unterschenkels.
- Vermeiden Sie es, beim Training das Knie zu beugen oder das Bein zu bewegen.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Bewegen Sie den Körper von der Tür weg, wenn ein erhöhter Widerstand gewünscht wird



Knöchelumstülpung

Außenrotation der Hüfte

Wiederholung _____ Sets _____
Zeiten pro Tag _____ Mal pro Woche _____
Kommentare: _____

Beginn

- Setzen Sie sich auf den Boden und legen Sie den Schlauch knapp über den Knien um beide Beine.
- Beugen Sie die Beine, bis sich die Knie knapp unter der Brusthöhe befinden.
- Legen Sie Fersen und Fußinnenseiten zusammen. • Arme strecken, Hände direkt hinter dem Körper auf den Boden legen.

Beenden

- Halten Sie die Fersen zusammen, ziehen Sie Knie und Zehen auseinander und drehen Sie die Hüfte nach außen (die Übung kann bei Bedarf auch mit nur einem Bein durchgeführt werden).
- Halten Sie die Brust hoch, den unteren Rücken natürlich gewölbt und vermeiden Sie das Anheben des Gesäßes vom Boden entfernt.
- Erhöhen Sie die Kniebeugung, wenn ein erhöhter Widerstand gewünscht wird.



EXTERNE HÜFTE

KNIE-SITZVERLÄNGERUNG

Wiederholung _____ Sets _____
Zeiten pro Tag _____ Mal pro Woche _____
Kommentare: _____

Start •

- Setzen Sie sich auf eine Bank oder einen Stuhl, legen Sie den Schlauch um den Fuß des nicht trainierten Beins und um das Bein des Übungsbeins.
- Beugen Sie die Knie, stellen Sie die Füße mit den Knöcheln zusammen auf den Boden und senken Sie sie ab Beine senkrecht zum Boden.
- Setzen Sie sich aufrecht hin und schauen Sie geradeaus.

Beenden

- Strecken Sie das Übungsbein, während Sie die Zehen nach hinten zum Körper ziehen.
- Halten Sie den Fuß des nicht trainierten Beins die ganze Zeit über fest auf dem Boden Übung.
- Vermeiden Sie es, während des Trainings das Trainingsbein von der Bank oder vom Stuhl zu heben.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Wenn der Widerstand erhöht ist, legen Sie den Schlauch um den Knöchel des Übungsbeins gewünscht.



Knöchel-Dorsalflexion

Wiederholung _____ Sets _____
Zeiten pro Tag _____ Mal pro Woche _____
Kommentare: _____

Start •

Befestigen Sie den Schlauch wie gezeigt.

- Setzen Sie sich mit Blick auf die Befestigungsstelle hin und legen Sie den Schlauch um den Vorderfuß.
- Strecken Sie das Bein und lassen Sie die Zehen nach unten und vorne zeigen. r OPTION: Knie 20°-30° beugen.

Beenden

- Ziehen Sie den Fuß nach oben und zurück zum Unterschenkel.
- Vermeiden Sie es, beim Training das Knie zu beugen oder das Bein vom Boden abzuheben.
- Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.
- Bewegen Sie den Körper von der Tür weg, wenn ein erhöhter Widerstand gewünscht wird.



Knöchel dorsi