

Weichbodenmatten-Lauf

(Übung für die Beinmuskulatur)



Alternativmaterial:

- zwei Turnmatten
- alte Matratze(n)

Ausführung:

- Kniehebelauf (ca. 90° zwischen Oberkörper und -schenkel)
- Aufsatz auf Vorderfuß
- Armschwung unterstützt Beinbewegung

Ziel:

- Abdruckverbesserung Laufen

Diese Übung könnt Ihr in Euren bisherigen Kraftkreis integrieren oder als Einzelübung für jeweils 30-90 sec. zu je 3-5 Serien absolvieren.