

8.5 Beweglichkeitsverbesserung

Ziele

- Fit werden, Verbesserung der Muskelleistung und Muskelkraft
- Kräftigung der großen Muskelgruppen: Beine und Rücken

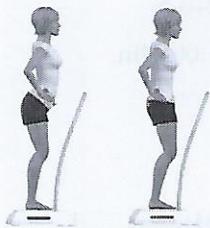
Trainingshäufigkeit pro Woche

- 1- bis 3-mal



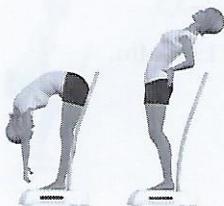
B1 Kniebeuge

	B1	Leicht	Mittel	Schwer
Frequenz		14 Hz	14 Hz	14 Hz
Position		0,5–1,5	1–2,5	2–3,5
Dauer		0:30 Min.	0:30 Min.	0:30 Min.



B5 Beckenaufrichten und Beckenkippen

	B5	Leicht	Mittel	Schwer
Frequenz		16 Hz	18 Hz	18 Hz
Position		0,5–1,5	1–2,5	2–3,5
Dauer		0:30 Min.	0:30 Min.	0:30 Min.



B2 Rumpfbeuge und Überstrecken

	B2	Leicht	Mittel	Schwer
Frequenz		16 Hz	18 Hz	18 Hz
Position		0,5–1,5	1–2	2–3
Dauer		0:30 Min.	0:30 Min.	0:30 Min.



B4 Rotation

	B4	Leicht	Mittel	Schwer
Frequenz		14 Hz	14 Hz	14 Hz
Position		0,5–1,5	1–2,5	2–3,5
Dauer		0:30 Min.	0:30 Min.	0:30 Min.