

Bewegung Dezember



Ausfallschritte

Aus der Standposition ein Bein weit nach vorne setzen und in dieser Position 2 bis 3 Sekunden stabil stehen bleiben. Dann das hintere Bein im nächsten Schritt wieder weit nach vorne setzen und in dieser Position wieder 2 – 3 Sekunden stabil stehen bleiben. So vorwärts gehen, bis jedes Bein 10 Schritte gesetzt hat. Die Intensität der Übung kann durch die Schrittweite und über zusätzliches Nachfedern reguliert werden.

Diese Übung kräftigt die Muskulatur der Beine, die zum gehen und Laufen oder zum Treppensteigen benötigt wird.