

## Übungen zur Kräftigung/ Stabilisierung des Knies

WARM UP	ÜBUNG	SÄTZE	DAUER	MODUS	FREQUENZ	AMPLITUDE	PAUSE
1	½ SQUAT	1	30sec	TILT	20Hz	0.8mm	60sec
ÜBUNG							
2	BRÜCKE 90°	1	30sec	TILT	20Hz	1.0mm	60sec
3	AUSFALLSCHRITT	1	30sec	FLAT	25Hz	0.8mm	60sec
4	UNTERARM LIEGESTÜTZ	1	30sec	FLAT	20Hz	1.0mm	60sec
5	SEITLICHE BRÜCKE	1	30sec	FLAT	25Hz	0.8mm	60sec
6	TIEFER SQUAT	1	30sec	TILT	20Hz	0.8mm	60sec
COOL DOWN							
7	DEHNEN OBERSCHENKEL VORDERSEITE	1	30sec	FLAT	25Hz	0.4mm	60sec
8	DEHNEN GESÄßMUSKULATUR	1	30sec	FLAT	25Hz	0.4mm	60sec