

# Kräftigung in Vordehnung, Stabilisation

...it's  
**swing  
time!**



Leichtes  
Dehngefühl!

## Fußheber

**Schienbeinmuskel:**  
Trainingspolster auflegen,  
Spann auf Wippe,  
Standbein gebeugt,  
Oberkörper aufrecht!

■ 1-2 min. bei 16-26 Hz

## Schulterdehnung



**Brust/Schulter:** Hände  
Schulterbreit auf Wippe legen,  
Oberkörper nach unten drücken!

■ 1-2 min. bei 16-26 Hz

# Kräftigung in Vordehnung, Stabilisation

## Seitengrätsche

Leichtes  
Dehngefühl!



**Adduktoren:** Fuß mit seitlich gestrecktem Bein auf Wippe, Standbein gebeugt, aufrecht!

1-2 min. bei 16-26 Hz

## Ischios

Leichtes  
Dehngefühl!



**Oberschenkelbeuger/Gesäß:** Standbein gebeugt, Oberkörper nach vorne, Rücken gerade!

1-2 min. bei 16-26 Hz

## Fußstabilisation



**Fuß/Bein:** Kniestreckter (vastus medialis)

1-2 min. bei 16-26 Hz

## Tiefe Hocke



**Beinmuskel/Fuß:** Kniewinkel etwa 90°, mit Händen an Bügel abstützen!

1-2 min. bei 16-26 Hz