

Fit-Programm für Sportler

Gleichgewicht



Bein nach vorne und zurückpendeln, 30 Sekunden pro Seite, 1–2 Serien



5 Schritte nach vorne und zurückgehen, Ferse direkt vor den Zehen aufsetzen, 1–2 Serien

Kraft



30–60 Sekunden, 1–2 Serien



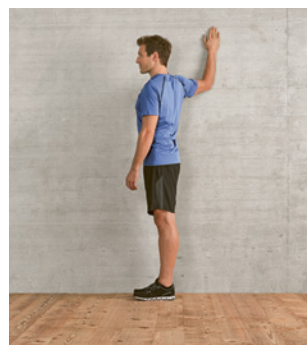
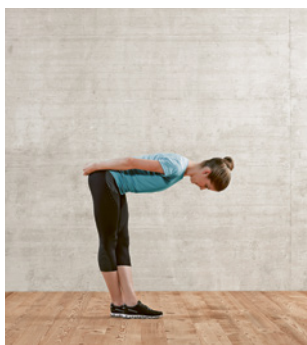
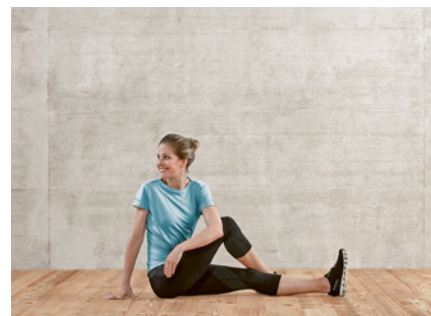
Stabilität der Beinachse



20–30 Sprünge, 2 Serien



Dehnen



10–20 Sekunden, 1–2 Serien

Detaillierte Übungsbeschreibungen mit verschiedenen Levels unter suva.ch/bewegung