

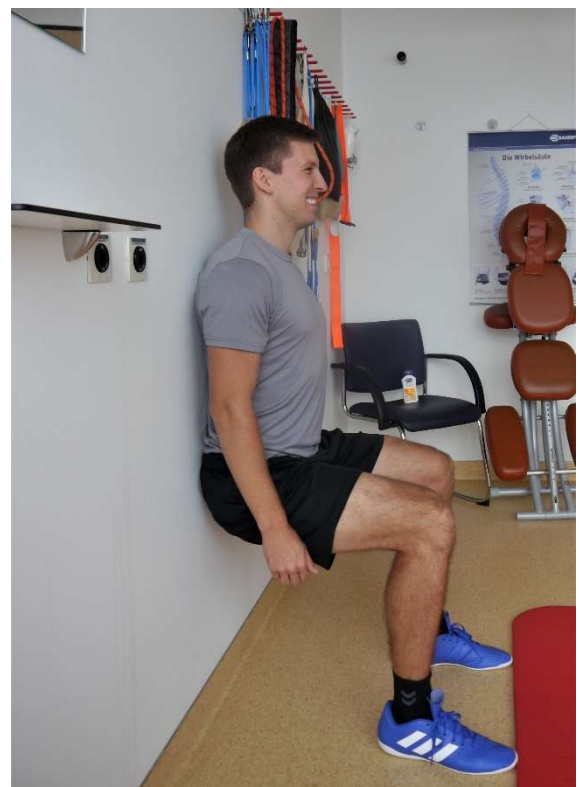
Kräftigung der Beinmuskulatur 1

Wandsitz: Suchen Sie sich eine freie Wand und lehnen Sie sich mit den Rücken dagegen. Versuchen Sie nun langsam die Beine etwas nach vorne zu bringen und mit dem Rücken an der Wand nach unten zu rutschen, bis Sie die Anspannung im Oberschenkel merken.

Halten Sie diese Position für ca. 10 bis 15 Sekunden und kommen dann wieder langsam in den Stand. Das Ganze dreimal wiederholen.

Um sich zu steigern, können Sie einerseits den Körper führen (bis 90°) und die Dauer der Übung erhöhen.

3x 10 bis 15 Sekunden



Ausfallschritt: Ausgangsposition ist ein stabiler Stand. Machen Sie einen großen Schritt nach vorne und halten das Gleichgewicht.

Nun das hintere Bein Richtung Boden senken (nicht das vordere Bein zu sehr nach vorne schieben) und den Oberkörper dabei möglichst aufrecht halten.

Um wieder in die Ausgangsposition zu kommen kräftig mit dem vorderen Bein nach hinten abstoßen.

2x8 Wiederholungen pro Seite

