

## Kräftigung der Beinmuskulatur 2

**Wadenheben:** Stellen Sie sich vor etwas, woran Sie sich gut festhalten können. Die Übung besteht lediglich darin, die Fersen anzuheben und auf die Zehenspitzen zu gelangen.

Dann leicht absenken, bis die Fersen fast den Boden berühren. Wieder hochdrücken und auf die Zehenspitzen gelangen.

*3x12 Wiederholungen*



**Beinstrecker:** Ausgangsposition ist ein stabiler Sitz auf einem Stuhl mit Rückenlehne. Diese darf auch gerne genutzt werden während der Übung. Klemmen Sie einen Gegenstand (z.B. einen Ball) zwischen die Füße.

Die Beine gestreckt nach oben führen und langsam sowie kontrolliert wieder Richtung Boden absinken lassen. Wenn möglich ohne abzusetzen wieder die Beine nach oben führen.

*2x10 Wiederholungen pro Seite*

