

Bewegung August 2011

## Übungen für die Beinmuskeln

Die Übungen werden zehnmal durchgeführt. Dann machen Sie eine kurze Pause, in der Sie die Muskeln lockern. Danach wiederholen Sie die Übung erneut zehnmal.

### Kniebeugen



Stellen Sie sich hinter einen Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest. Dann setzen Sie die Füße hüftbreit auseinander. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Nun beugen Sie langsam die Knie und schieben das Gesäß so nach hinten, als wollten Sie sich hinsetzen. Beim Absenken des Gesäßes dürfen die Knie nicht nach vorn geschoben werden. Dann drücken Sie sich langsam nach oben in die Ausgangsposition. Atmen Sie einmal durch und wiederholen Sie die Übung. Sie können den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem Sie das Gesäß tiefer und/oder langsamer absenken und anheben oder den Stuhl weglassen.

### Für die Beinrückseite



Stellen Sie sich aufrecht hin und halten sich an der Stuhllehne fest. Die Füße stehen hüftbreit auseinander, die Zehenspitzen zeigen nach vorn. Nun strecken Sie das rechte Bein langsam nach hinten und heben es ohne Schwung an. Der Oberkörper bewegt sich dabei nicht. Im höchsten Punkt strecken Sie einmal die Fußspitze bewusst aus und ziehen sie heran. Dann senken Sie das Bein langsam wieder ab.

Nun wechseln Sie die Seite.