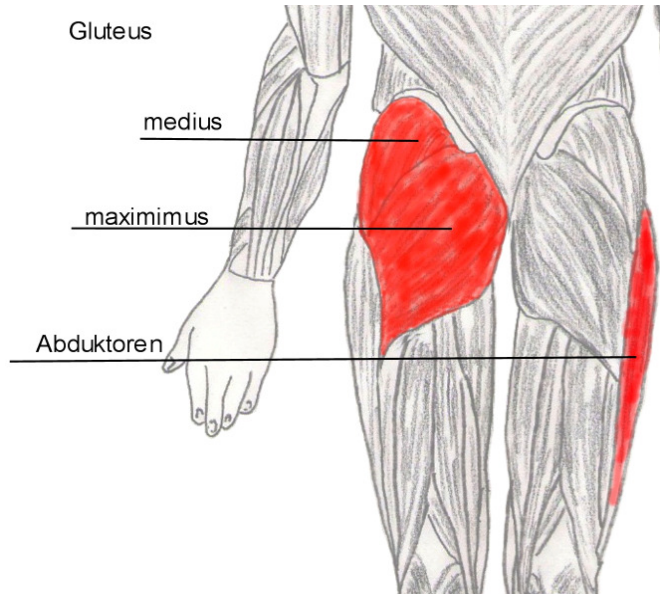


Beinbeugen im Liegen

Diese Übung ist bestens dazu geeignet so genannten „Reiterhosen“ vorzubeugen, da sie die Spannkraft an der Hüft- und Oberschenkelmuskulatur erhöht. Bedingt wird dadurch auch der Cellulite vorgebeugt. Durch die dynamische Streck- und Beugebewegung des Beines wird die gesamte Beinmuskulatur trainiert. Die Seitlage verstärkt das Training der Gesäßmuskeln (Gluteus maximus und medius) und der Schenkelabspreizmuskeln (Abduktoren).



Wiederholungen: Wiederholen Sie die Übung 10 mal. Steigern Sie den Schwierigkeitsgrad langsam auf 3 Serien à 10 Wiederholungen. Machen Sie zwischen den Serien Pausen von ca. 30 Sekunden. Ziel ist es 3 Serien von je 15 Wiederholungen zu durchzuführen.



1. Legen Sie sich auf die linke Seite, das linke Bein ist angewinkelt und der Kopf ruht entspannt auf dem Arm. Mit der rechten Hand stützen Sie sich auf Brusthöhe auf dem Boden ab und heben nun das rechte Bein an.



2. Jetzt führen Sie das rechte Bein parallel zum Boden zur Brust, dort kurz halten und dann wieder strecken.
Wichtig: stabilisieren Sie ihren Oberkörper!
Wenn Sie den Trainingseffekt verstärken möchten nehmen Sie für die Übung Gewichtsmanschetten.