

In die Hocke und wieder zurück

FERIENAKTION Es geht an die Oberschenkel / Gerader Rücken erneut unerlässlich

GIESSEN (GA). Herzlich willkommen zu unserer heutigen Übung, mit der Sie die Oberschenkelmuskulatur kräftigen können. Diese Übung wird im Stand ausgeführt.



**FITNESS
FÜR DEN ALLTAG**

Kräftigung für
Oberschenkelmuskulatur

Stellen Sie sich mit etwa hüftbreit auseinandergestellten Beine hin. Die Füße stehen entweder parallel oder können leicht ausgedreht sein; je nachdem was Ihnen angenehmer ist. Der Oberkörper ist gerade und bleibt auch während der Übung gerade. Das heißt, das Brustbein ist angehoben. Bitte achten Sie auf eine wirklich aufrechte Haltung. Es geht immer darum, dass die Wirbelsäule gut aufgerichtet ist und wir dann die Muskulatur drum herum kräftigen. Die Schulterblätter ziehen nach unten in Richtung Gesäß. Sie heben die Arme nach vorne an, ohne dabei die Schultern hochzuziehen. Der Bauchnabel zieht leicht nach innen.

Wenn Sie nun einatmen, beugen Sie die Beine, gehen also in eine Kniebeuge. Allerdings werden die Beine nur so weit gebeugt, dass die komplette Fußsohle am Boden stehen bleibt und die Fersen nicht abheben.

Bitte achten Sie darauf, dass die Knie über



Runter und hoch: Kniebeugen sorgen dafür, dass Sie in wenigen Minuten ihre Muskeln in den Oberschenkeln kräftigen.

Fotos: Robert Dikomeit

den Füßen stehen, das bedeutet, dass sie ungefähr den gleichen Abstand haben, wie Ihre Füße. Das ist wichtig, um die Knie nicht unnötig und falsch zu belasten. Vor allem auch während der Übung bleibt dies so.

Der Rücken bleibt dabei, wie gesagt, gerade, ob Sie den Oberkörper mit nach vorne nehmen oder nicht.

Wenn Sie ausatmen, strecken Sie Ihre Beine wieder und mit der kommenden Einatmung beugen Sie die Beine erneut. Wenn

Sie langsam arbeiten, haben Ihre Muskeln mehr zu tun, es lohnt sich also auf die Atmung zu achten.

Diese Übung führen Sie drei Minuten aus und anschließend lockern Sie die Beine und Füße etwas aus.

Mit der morgigen Übung wird die Wadenmuskulatur gekräftigt. Damit haben Ihre Beine dann ein „Komplett-Programm.“

Ihre Carmen Dikomeit