

# Im Liegen langsam das Bein anheben

**FERIENAKTION** An Tag 23 stellt Carmen Dikomeit eine Übung für die Oberschenkel vor / Hilfe bei Knieproblemen inklusive

**GIESSEN (GA).** Guten Morgen und willkommen zur heutigen sportlichen Einheit für Ihre Beinmuskulatur.

Diese Übung heute wird im Liegen, genauer gesagt, in der Rückenlage durchgeführt. Dazu legen Sie sich auf eine Matte oder ein Handtuch auf den Rücken.

Ihre Arme liegen entspannt an der Seite, die Handflächen schauen zur Decke. Ziehen Sie Ihre Schulterblätter nach unten in Richtung Gesäß und den Bauchnabel leicht nach innen. Es ist wichtig, dass Sie diese leichte Bauchspannung während der Übung halten.

Das linke Bein strecken Sie nun am Boden aus. Es kann während des ersten Durchganges der Übung dort bleiben. Wem diese Position unangenehm ist, kann das Bein aber auch gerne angewinkelt auf die Matte stellen. Auch das rechte Bein, und zusätzlich den Fuß, strecken Sie aus.

Wenn Sie einatmen, bringen Sie das gestreckte rechte Bein so weit nach oben, wie es Ihnen möglich ist. Das variiert von Mensch zu Mensch, da es von der eigenen Dehn- und Kraftmöglichkeit abhängig ist. Jedenfalls – wenn Sie oben angekommen sind, ziehen Sie die Zehenspitzen in Richtung Gesicht und senken das gestreckte Bein mit der Ausatmung.

Unten angekommen, strecken Sie erneut den Fuß und bringen mit der kommenden Einatmung das Bein wieder nach oben. Hier die Zehenspitzen wieder anziehen und mit der Ausatmung das Bein senken. In diesem Tempo arbeiten Sie gleichmäßig weiter und das für mindestens eine Minute.

Relativ schnell werden Sie spüren, dass das gar nicht so leicht ist. Das sollte Sie aber nicht davon abhalten, die Minute durchzuhalten. Geübte können natürlich nach Belieben die Zeit verlängern. Anschließend lockern Sie die Muskulatur etwas aus. Danach wechseln Sie die Seite und führen die Übung mit dem anderen Bein aus.

Gestern erwähnte ich, dass diese Übung unter anderem gut ist, wenn man Knieprobleme hat. Dazu möchte ich kurz anmerken, dass Sie hier wichtige Muskeln kräftigen, die das Knie stabilisieren können. Und das, ohne dass Sie eine Belastung auf dem Knie haben, da die Übung ja in Rückenlage durchgeführt wird.

Morgen stelle ich Ihnen eine Übung zur Kräftigung der Beinrückseite, des Gesäßes und des unteren Rückens vor.

## FITNESS FÜR DEN ALLTAG

Kräftigung für  
Oberschenkelmuskulatur



*Ihre Carmen Dikomeit*



**Auf dem Rücken liegend, strecken Sie langsam ein Bein in die Luft und winkeln dabei die Zehen an, um die Oberschenkelmuskulatur zu stärken.** Foto: Robert Dikomeit