

„Kraftvoll das Bein strecken“

FERIENAKTION An Tag 26 zeigt Carmen Dikomeit eine Übung für die Vorderseite der Oberschenkel / Schultern bleiben locker

GIESSEN (GA). Guten Morgen liebe Leserin, lieber Leser! Wie versprochen, ist heute noch einmal die Oberschenkelmuskulatur dran. Allerdings wird heute allein die Vorderseite gekräftigt.

Sie können sich dazu auf eine Matte oder ein Handtuch auf den Rücken legen. Ihre Arme legen Sie entspannt zur Seite und die Schulterblätter ziehen nach unten in Richtung Gesäß. Der Bauchnabel zieht leicht nach innen und das bleibt bis zum Ende der Übung so.

Das linke Bein strecken Sie am Boden aus. Wer das nicht so mag, kann das Bein aber auch angewinkelt hinstellen. Zunächst arbeiten Sie mit dem rech-

ten Bein. Dieses rechte Bein heben Sie an, als ob Sie es vor sich auf einen Stuhl legen wollten. Dann ist das Knie senkrecht über dem Becken. Der Unterschenkel steht zum Knie ungefähr im rechten Winkel. Beim rechten Fuß ziehen die Zehenspitzen in Richtung Gesicht und das die gan-

ze Zeit, während dieses Bein arbeitet.

Wenn Sie ausatmen, strecken Sie das Bein, als ob Sie etwas mit dem Fuß kraftvoll wegschieben wollen. Wenn Sie dann wieder einatmen, winkeln Sie das Bein wieder an, wie oben beschrieben. So können Sie in Ihrem Atemrhythmus für eine bis drei Minuten weitermachen. Danach lockern Sie die Muskeln etwas aus. Nun kommt die andere Seite dran. Bitte gehen Sie auch hier genauso vor wie eben beschrieben und achten darauf, dass die Schultern locker bleiben und der Bauchnabel nach innen gezogen wird.

Sie können zufrieden mit sich sein, dass Sie die Übung zu Ende ge-

führt haben. Neben einer deutlichen Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur ist die Übung auch für das Knie gut, vor allem dann, wenn Sie auf die richtige Haltung geachtet haben.

Bis dahin,
Ihre Carmen Dikomeit



**FITNESS
FÜR DEN ALLTAG**

Kräftigung für
Oberschenkelvorderseite



In Rückenlage, ein Knie rechtwinklig geknickt. Aus dieser Ausgangsposition drücken Sie das Bein langsam, aber kraftvoll nach vorne.

Foto: Robert Dikomeit