



FITNESS AT HOME

Michas Fitness Tipps für zu Hause

So bekommen Sie tolle Beine

Sie benötigen für diese Übung einen Stuhl oder, wenn Sie im Park üben möchten, eine Parkbank.

Setzen Sie sich auf den Stuhl oder die Bank und achten Sie darauf, dass Sie Ihr nach oben und nach unten heben und senken können.

Wenn Sie sich etwas sicherer fühlen möchten können Sie den Stuhl auch gern mit Ihren Händen umfassen oder sich mit den Händen abstützen.

Wer sich sicher fühlt, kann die Arme zur Seite strecken, dann gönnen Sie auch Ihren Arme und Schultern eine kleine Kräftigung. Achten Sie darauf, dass Sie im Schulterbereich nicht verkramphen.

Atmen Sie kurz durch und sitzen Sie aufrecht. Winkeln Sie Ihr beide Beine an und stellen sie vor sich auf. Nun können Sie mit der Übung beginnen.

Strecken Sie dazu das rechte Bein durch, kippen den Fuß zu sich heran. Nun heben das Bein langsam und kontrolliert so hoch Sie es können mit Ihrer Muskelkraft des Beines an und senken es genauso langsam und kontrolliert. Achtung: das Bein natürlich nicht am Boden ablegen.

Sie werden die Übung vermutlich auch ein bisschen im Bauch merken.

Vergessen Sie bei der Anstrengung nicht zu atmen.
Wiederholen Sie diese Übung mit 3 Sätzen mit 15 Bewegungen.

Sobald Sie bemerken, dass Sie die Ausführung nicht mehr mit den Oberschenkelmuskeln ausführen, sondern sich Unterstützung anderer Muskelgruppen, zum Beispiel dem unteren Rücken, holen, sollten Sie die Übung beenden.

Anschließend wiederholen Sie den Übungssatz mit dem anderen Bein.

Kleiner Profi-Trainings-Tipp: Wiederholen Sie jeden Durchgang so oft Sie können plus 3 mal, dann ist es effektiv.

Im Anschluss können Sie Ihren Oberschenkel gut ausschütteln und gern dehnen.

Viel Spaß und Erfolg!
Micha & Michaela