



BEINE 2

STRAFFE FORMEN II

- Start:** Legen Sie sich auf die linke Seite. Stützen Sie den Kopf auf der linken Hand ab. Die Knie liegen vorn, so dass der Winkel zwischen Oberschenkel und Rumpf sowie im Kniegelenk etwa 90 Grad beträgt. Stellen Sie die rechte Hand locker vor dem Körper auf.
- Bewegung:** Das rechte Bein mit dem Ausatmen etwas anheben und nach vorn strecken, Fußspitzen anziehen. Heben Sie das Bein dann kontrolliert weiter an, so weit es möglich ist, ohne die Hüfte zu kippen, Bauchnabel zieht nach innen.
- Während Sie Ihr Bein einatmend langsam wieder senken, ziehen Sie das Knie zur Brust. Strecken Sie mit dem Ausatmen das Bein wieder nach oben aus und führen Sie es zurück in die Startposition. Einen Satz ausführen, dann die Seite wechseln.



BEINE 7

SQUATS I

- Start:** Die Füße stehen parallel etwas mehr als hüftweit auseinander. Das gesamte Körpergewicht ruht auf den Fersen, so dass diese fest in den Boden drücken. Beugen Sie die Ellbogen und lehnen Sie die Hanteln an die Schultern.
- Bewegung:** Halten Sie den Rücken gerade und gehen Sie mit dem Einatmen so weit in die Knie, bis Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Den Oberkörper dabei leicht nach vorn neigen, das Brustbein aufrichten. Die Wirbelsäule bleibt gerade und der Blick geht geradeaus.
- Drücken Sie sich mit dem Ausatmen aus den Fersen heraus zurück in die Startposition, indem Sie die Beine beinahe ganz durchstrecken. Dann die Hanteln nach oben bringen, bis die Arme fast gestreckt sind. Die Übung von vorn beginnen.