

OHNE GERÄTE

MUSKELTRAINING 50+

Kraft • Ausdauer • Flexibilität



HEEL

BEACHTEN

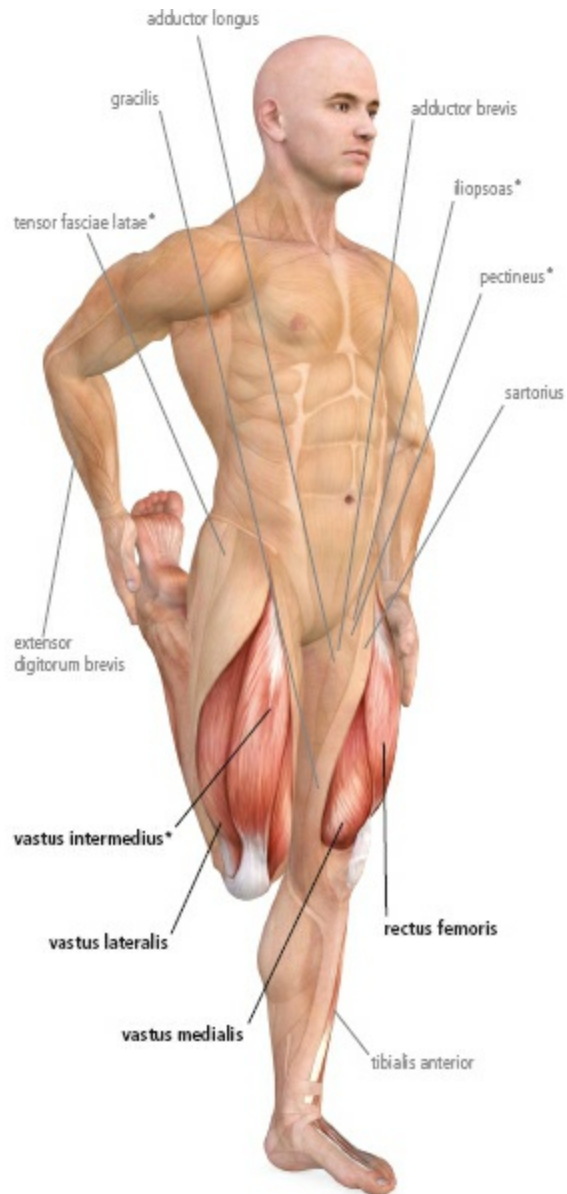
- Den Oberkörper gerade halten.
- Den Fuß sanft und nur so weit zum Gesäß ziehen, dass die Dehnung nicht unangenehm wird.
- Den Blick geradeaus richten.

NICHT

- nach vorn lehnen
- den Rücken durchbiegen
- die Schultern hochziehen

GUT FÜR

- rectus femoris
- vastus intermedius
- vastus lateralis
- vastus medialis



ABBILDUNGSLEGENDE

Zielmuskeln sind fett gedruckt

Grau gefärbter Text verweist auf andere arbeitende Muskeln

* tief liegende Muskeln

ZIELBEREICH

- Quadrizeps

NIVEAU

- Anfänger

NUTZEN

- hilft, die Oberschenkelmuskulatur beweglich zu halten

NICHT AUSÜBEN BEI ...

- Knieproblemen

DEHNUNG MIT DEM SEITLICHEN AUSFALLSCHRITT

- 1 Mit breit gespreizten und gestreckten Beinen nach vorn beugen. Die Arme vor dem Körper baumeln lassen.



- 2 Das rechte Knie beugen, während das linke Bein gerade bleibt. Das Gewicht auf das gebeugte Bein verlagern, bis die Dehnung im gestreckten Bein zu spüren ist. 30 Sekunden halten.

b



3 Auf der anderen Seite wiederholen. Jeweils drei Mal 30 Sekunden halten.

c



BEACHTEN