

Kräftigung Vorderer Oberschenkel am Boden

WANN

Allgemeine Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur, besonders gut bei Lendenwirbelsäulen-Beschwerden, gut bei allen Schlag- und Wurf-sportarten, wo eine gute Kontrolle der Rumpfmuskulatur Voraussetzung ist

Auch gut nach Verletzungen im Kniegelenk zur Kräftigung der extensorischen Beinkette, wichtig für Läufer

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

I

I Ausgangsstellung

Sitz am Boden, ein Bein lang ausstrecken, das andere Bein aufstellen und mit beiden Armen eng am Oberkörper festhalten.

Aufrechter Oberkörper, Brustbein anheben (Bauchnabel am Oberschenkel), Schultern tief, Kopf gerade.



II

II Ausführung

Die Fußspitze des gestreckten Beines anziehen, dann das Bein gestreckt vom Boden anheben, dabei die Ferse etwas nach innen drehen.

Das Bein langsam wieder senken, aber nicht ganz ablegen.



Wichtig

Oberkörper aufrecht lassen, nicht nach hinten lehnen.

Tipp fürs Büro

Die Übung kann auch auf einem Stuhl sitzend gemacht werden.