

## Beinstrecken

Vierfüßlerstand (Bankposition), gerader Rücken

Ausführung: Bein gestreckt nach hinten ziehen (Beine in Verlängerung zum Rumpf)

und wieder gebeugt zum Körper (nach unten) ziehen. Variante: Bein im Kniegelenk gebeugt nach hinten hoch strecken (Oberschenkel in Verlängerung der Körperachse) und wieder gebeugt anziehen abwechselnd 10x rechts, 10x links (kräftigt vorwiegend die Gesäßmuskulatur).



## Beinlift

Seitlage, das untere Bein ist gebeugt, damit keine



Hohlkreuzposition entsteht. Das nach innen gedrehte, gestreckte obere Bein wird mit angezogener Fußspitze angehoben und gesenkt - 10-15x pro Seite. Becken nach vorne, sonst entsteht keine Spannung in der Zielmuskulatur vorwiegend die Gesäßmuskulatur



**Kräftigung der Adduktoren** (Muskeln der Beininnenseite) in der Seitenlage wird das obere Bein über das untere Bein gelegt, wobei das obere Bein immer Bodenkontakt hat. Nun wird das untere Bein mit angezogener Fußspitze angehoben bzw. gesenkt. 10-15x pro Seite, Beinwechsel

## Ausfallschritt

Beckenbreite Schrittstellung, die gesamte Stütz- und Muskulatur des Rückens anspannen, Hüfte und Knie des vorderen Beins sind leicht gebeugt, hinteres Bein gestreckt. Kopf schaut geradeaus, Schultern zurückziehen. Das Knie führt kleine Bewegung Richtung Boden aus und wieder aufrichten 15-20 Wdh in 3 Serien. Variante sie wippen ganz kurze Bewegungen knapp über dem Boden ohne aufzurichten. Variante: Sie nehmen eine Wasserflasche oder eine Hantel und arbeiten gleichzeitig für den Bizeps



## Kniebeuge

Beckenbreiter Stand, gesamte Rückenmuskulatur gespannt, Hüfte und Knie leicht gebeugt. Kopf schaut nach vorne. Behalten Sie ständig Bodenkontakt mit den Fersen. Senken Sie langsam das Gesäß, stellen Sie sich vor sie wollen sich auf einen Stuhl setzen. Führen Sie 15 bis 20 Wdh aus in 2-3 Sätzen. Variante: Sie bleiben unten und federn.



## Beinschere

Auf die linke Seite legen. Den Körper anheben und strecken, dabei auf den linken Unterarm stützen. Position 15 bis 20 Sekunden halten. Schwere Variante: das rechte Bein abspreizen, den Fuß dabei anziehen. Wer will, hebt auch noch den rechten Arm über den Kopf.

## Dehnen

### Beinbeuger-Muskeln

Rückenlage. Ein Bein am Boden. Das andere Bein hoch strecken, mit den Händen unterhalb der Kniekehle greifen und sanft zum Körper ziehen.



### Waden-Muskeln

Schrittstellung. Den Rumpf mit geradem Rücken vorbeugen. Die Hände auf dem vorderen Bein abstützen, hinteres durchstrecken und Ferse fest auf den Boden drücken



### Hüftbeugemuskel

Großer Ausfallschritt. Auf dem vorderen Oberschenkel abstützen. Hüfte des hinteren, gestreckten Beins sanft nach unten vorn schieben. Den Rumpf dabei aufrecht halten.



### Vorderer Schenkelpart

Standbein leicht beugen. Den Fußspann mit der Hand derselben Körperseite fassen, Ferse zum Gesäß bringen. Nun das Knie nach unten schieben (Rücken gerade).



Dünne, kraftlose Waden sind genau wie schlaffe, weiche Schenkel kein schöner Anblick. Trainierte Beine hingegen glänzen nicht nur optisch: Sie sind auch Säulen der Stabilität, sorgen für hohe Leistungsfähigkeit in Alltag, Freizeit und Sport. Außerdem schützt ein gutes Muskelkorsett an den Beinen vor Knie-, Hüft- und Rückenbeschwerden.

Ungeübte sollten sanft ins Training einsteigen. Sie beginnen zunächst für drei bis vier Wochen mit Kraftausdauer (zwei bis drei Durchgänge; 15 bis 20 Wiederholungen). In der nachfolgenden Trainingsphase 12 bis 15 Wiederholungen). Steigern Sie die Anzahl der Durchgänge auf drei. Die dritte Phase ist das Muskelaufbautraining mit 3 Sätzen (8-10 Wiederholungen)

Wenn Ihnen das Workout zur Formung der Beine nicht ausreicht, bauen Sie noch zwei Ausdauereinheiten pro Woche ein (etwa Laufen, oder Nordic Walking 30 bis 60 Minuten). So verringern Sie allmählich den Körperfettanteil. Denn was nützt der stärkste Muskel, wenn er sich unter einer Speckschicht versteckt.

### **Richtige Pflege der Garant für straffe Sommer-Beine.**

Pralle, rosige Haut ist sexy und schön. Kurbeln Sie doch mal die Durchblutung an. Massagen, Peelings, Kneippbäder tun nicht nur gut, sie sorgen auch für besonders zarte Haut. Besonders effektiv: Eiswürfel. Morgens und abends die Beine mit den kleinen Eispaketen abreiben, das trainiert die Gefäßwände und regt die Durchblutung an. Rauer und schlaffer Haut rückt man am besten mit einer sanften Bürstenmassage oder einem Peeling zu Leibe. Aber auch mit der richtigen Ernährung bekommen Sie unschöne Orangerhaut gut in den Griff. Bestimmte Lebensmittel bilden Säuren, die das Bindegewebe schwächen. Vollkornbrot, frisches Obst und Gemüse, das sind die perfekten Wunderwaffen gegen Dellen und Fettpölsterchen.

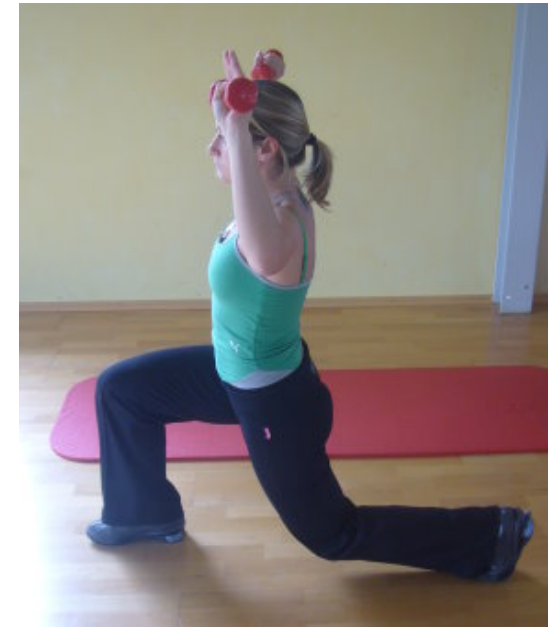


### **Jana Müller Schmidt**

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin  
Ernährungsberaterin

☎ [mueller-schmidt@gmx.de](mailto:mueller-schmidt@gmx.de)  
homepage  
[www.jms-figurinform.de](http://www.jms-figurinform.de)

## Kräftigung und Dehnung der Beinmuskulatur



**Für mehr Antriebskraft beim  
Sport und einen schöneren  
Auftritt im Alltag.**