

Trainingsplan: Für Einsteiger & Fortgeschrittene. 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. Mit unseren fünf Übungen können Sie Ihre Beinmuskeln zugleich formen und stärken.

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, 30 bis 60 Minuten). So verringern Sie allmählich den Körperfettanteil. Denn was nützt der stärkste Muskel, wenn er sich unter einer Speckschicht versteckt.



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin

Ernährungsberaterin

☎ mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Bein-Workout



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

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



Stufen-Step

In jede Hand eine Hantel nehmen und vor die Bank oder den Hocker stellen. Nun mit einem Bein auf- und wieder absteigen. Variante: Aufstieg im Links-rechts-Wechsel



Unterarmklemme



Auf Bank oder Stuhl setzen, Beine grätschen. Den rechten Unterarm zwischen die Beine klemmen, Ellenbogen am rechten, Hand am linken Knie. Jetzt die Beine 20 bis 25 Sekunden lang fest zusammenpressen



Fersenheben

Hantel in den Nacken. Mit den Füßen über die Ballen auf die Zehen rollen. Kurz halten, dann Fersen wieder senken. Variante: Stellen Sie sich mit den Fußballen auf einen Holzklötz – dadurch können Sie die Fersen weiter absenken

Beinpresse

Für Po und Beinstrecker: hinsetzen, Füße etwa hüftbreit auf die Plattform stellen und einatmen
Beine strecken, ohne jedoch am Endpunkt der Bewegung die Knie durchzudrücken. Dabei ausatmen. Variante: Gewicht halbieren und Übung nur mit einem Bein ausführen.



Kniebeuge

Gut schulterbreiter Stand, Hantel im Nacken ablegen
Nun Beine beugen und Rumpf absenken, dann wieder hochdrücken. Einsteiger achten auf einen Beinwinkel von mindestens 90 Grad. Geübte dürfen 90 Grad unterschreiten

