Aktivwoche in Bad Dürrheim

Übungen für die unteren Extremitäten

DER Club

Bad Dürrheim
Schwarzwald

Wo täglich
neue Kräfte wachsen.

SCHWARZWALD
herz.erfrischend.echt.

Squads I
(Gesäßmuskulatur & vordere Oberschenkelmuskulatur)

Schrittstellung
das hintere Knie Richtung Boden beugen
das vordere Knie leicht nach vorn schieben

Squads II

variable Gewichte in beide Hände nehmen

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Äußere Oberschenkel-/Hüftmuskulatur

Seitlage, Ober- und Unterkörper bilden eine gerade Linie
das oben liegende Bein gestreckt abheben
beim Zurückgehen einen kleinen Abstand zum anderen Bein halten

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Innere Oberschenkelmuskulatur

Seitlage, Ober- und Unterkörper bilden eine gerade Linie
das oben liegende Bein abheben und halten das unten liegende Bein zum oberen bewegen
beim Zurückgehen einen kleinen Abstand zum Boden halten

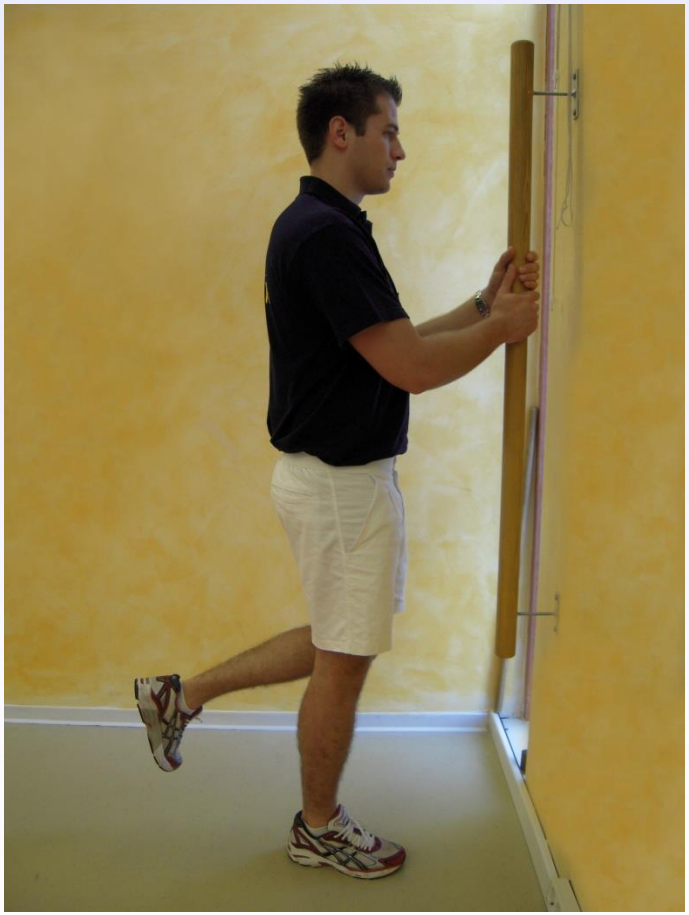
Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

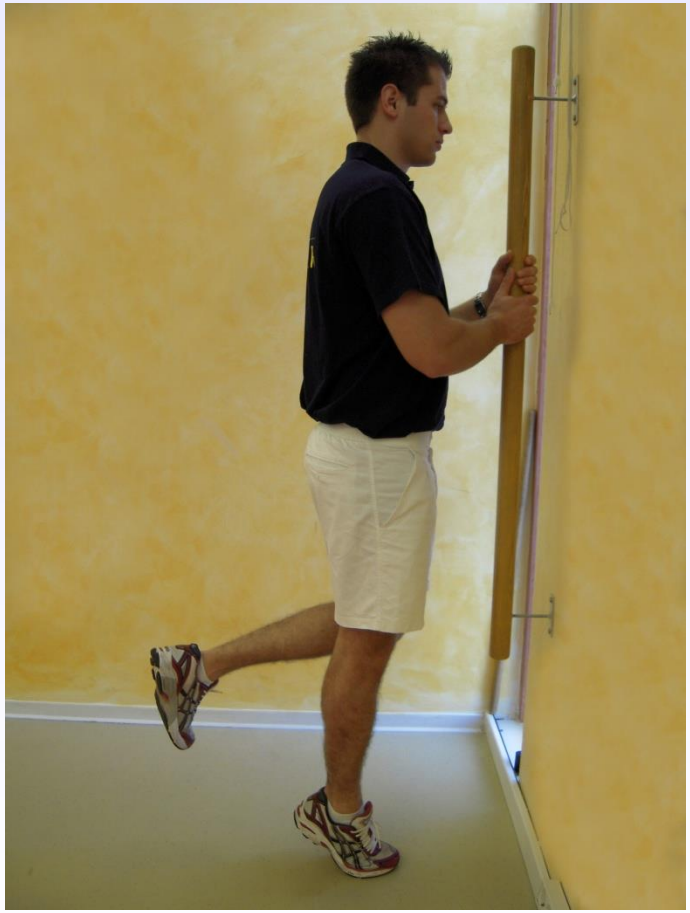
Wadentraining I

Stand auf beiden Beinen mit Sicherungsmöglichkeit (Wand, Tisch...)
auf die Zehenspitzen stehen beim Zurückgehen mit den Fersen
ca. 1 cm Abstand zum Boden halten

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Wadentraining II





siehe Wadentraining I im Einbeinstand

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Gesäßmuskulatur I

Vierfüßlerstand

ein Bein gebeugt Richtung Decke abheben bis Oberkörper und Oberschenkel eine Linie bilden

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Gesäßmuskulatur II

Bauchlage, das nicht beübte Bein mit der Zehenspitze aufstellen und das Knie strecken
das andere Bein gebeugt Richtung Decke abheben bis der Oberschenkel ca. 20 cm
beim Zurückgehen einen kleinen Abstand zum Boden halten

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

äußere Oberschenkelmuskulatur

Theraband eng um beide Beine binden
das obere Bein abheben

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim

Vordere Oberschenkelmuskulatur

Theraband um eine Fußspitze binden, die Enden mit den Händen auf dem Rücken halten
Knie strecken

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürrheim