

Fitnessstudio Klassenzimmer

Kräftigung der Beinmuskulatur

Führe jede Übung langsam 8-12 x aus!

Bein-Kick

Setze dich gerade auf deinen Stuhl und strecke ein Bein nach vorne.



Bein-Ballett

Stelle dich aufrecht neben deinen Stuhl. Hebe langsam ein Bein gestreckt nach vorne und danach nach hinten.



Hoch hinaus

Du stehst neben dem Stuhl. Stelle dich nun mit beiden Füßen auf die Zehenspitzen.



Steh auf

Du stehst vor deinem Stuhl. Setze dich fast hin, ohne den Stuhl zu berühren und stehe gleich wieder auf.



Einbein-Test

Versuche mit einem Bein aus dem Sitzen aufzustehen und dich wieder hinzusetzen.



Beine dehnen

Setze dich auf deinen Stuhl und halte dich seitlich am Stuhl fest. Schiebe ein Bein am Stuhl vorbei nach hinten, um deine Muskeln zu dehnen.

