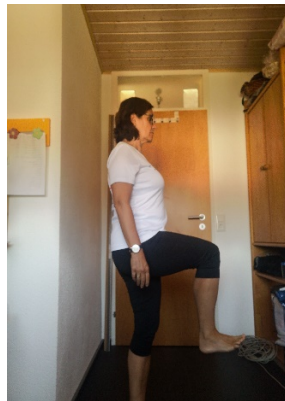
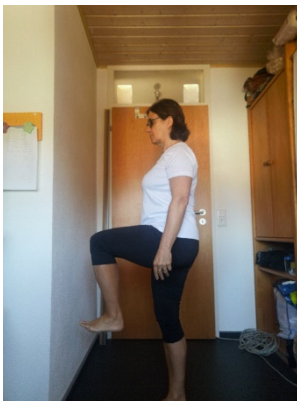


# Beine und Füße

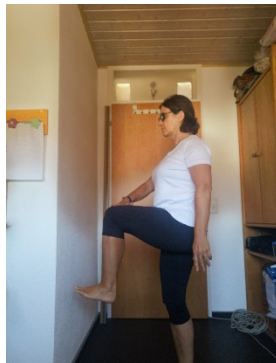
## Kräftigung der Beinmuskulatur im Einbeinstand

**Stellen Sie sich stabil auf das linke Bein und heben das rechte Bein ein Stück vom Bode nab. Ca. 20 bis 25 Sekunden halten, abstellen und zum rechten Bein wechseln.**



## Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur

**Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Hälfte des Stuhles und heben das rechte Bein angewinkelt hoch. Nun drücken Sie mit der gegenüberliegenden Hand von oben gegen den angehobenen Oberschenkel. Ca. 20-25 Sekunden halten und zum linken Bein wechseln. Variante: im Stand.**



## **Kräftigung der Beinmuskulatur**

**Stellen Sie sich in den beckenbreiten stabilen Stand und beugen die Knie und Hüfte, als wollten Sie sich auf einen Stuhl setzen. Dabei führen Sie Ihre beiden Arme gleichzeitig nach vorne oben. Der Oberkörper bleibt aufgerichtet. Anschließend richten Sie sich wieder auf.**

**Schwerere Variante: In der "Hocke" 20 bis 25 Sekunden bleiben.**

