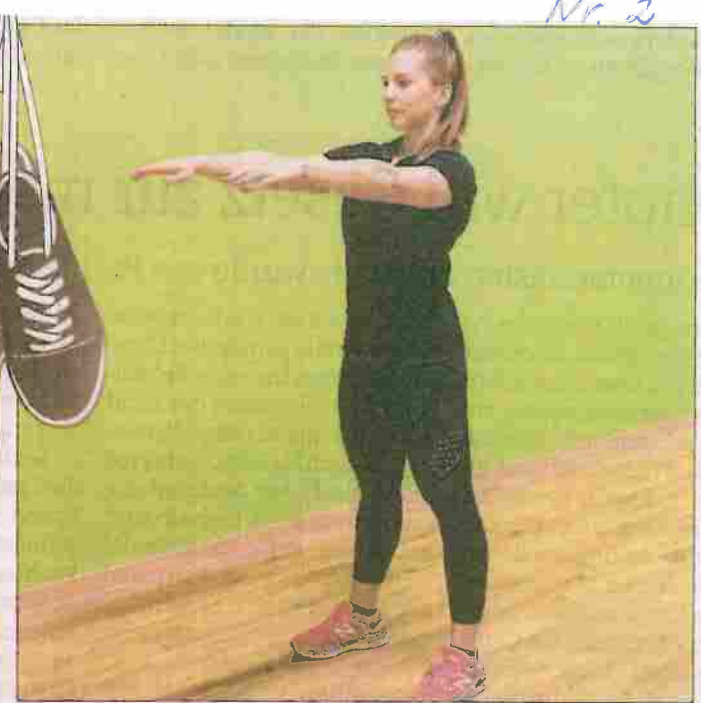


Heute stehen Kniebeuge auf dem Trainingsplan. Diese Übung stärkt die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur sowie die Rückenmuskulatur, die zur Stabilisierung beiträgt. Nehmen Sie zu Beginn der Übung einen stabilen, schulterbreiten Stand ein. Halten Sie dabei Ihren Oberkörper so gerade wie möglich und richten Sie Ihr Brustbein auf.

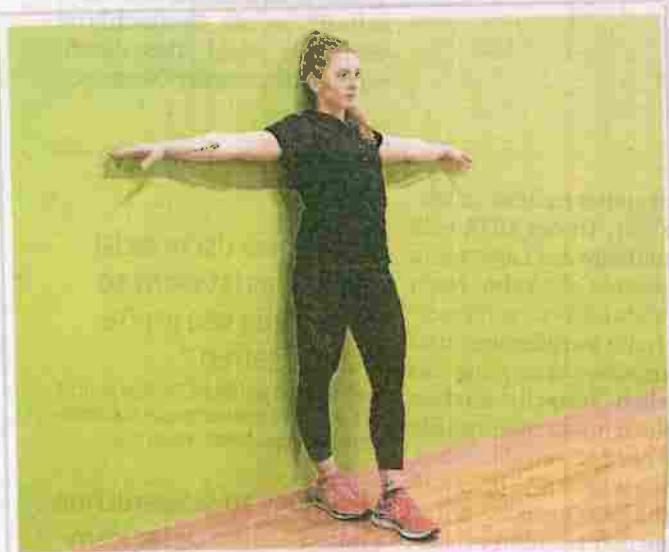


Anschließend gehen Sie langsam in die Knie. „Als würde man sich mit seinem Becken zwischen die Beine setzen wollen.“ beschreibt Marie die Bewegung. Die Abwärtsbewegung sollte etwa vier Sekunden dauern. Dabei achten Sie darauf, dass Ihr Rücken gerade bleibt.



Danach richten Sie sich wieder auf und wiederholen diesen Bewegungsablauf eine Minute lang. Absolvieren Sie insgesamt drei bis fünf Runden mit jeweils einer Minute Pause zwischen den Durchgängen.

Fotos: Eroll Popova



Die erste Übung unseres Homeworkouts nennt sich „Wandsitz“. Mit dieser Übung trainieren Sie insbesondere die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Beginnen Sie, indem Sie sich mit dem Rücken an eine stabile Wand stellen.



Anschließend treten Sie eine Fußlänge weit von der Wand weg (siehe Bild links) und stellen ihre Füße schulterbreit auseinander.



Gehen Sie nun in eine Kniebeugeposition mit etwa 90° Beugung in Knie- und Hüftgelenk. Der gesamte Rücken berührt dabei die Wand. Halten Sie diese Position so lange Sie können! Marie empfiehlt fünf Durchgänge mit jeweils einer Minute Pause dazwischen. Falls Ihnen das zu einfach ist, dann können Sie sich Zusatzgewichte, beispielsweise einen Was-