

# DAS MUSKEL WORKOUT

FÜR STRAFFE BEINE & EINEN KNACKIGEN PO



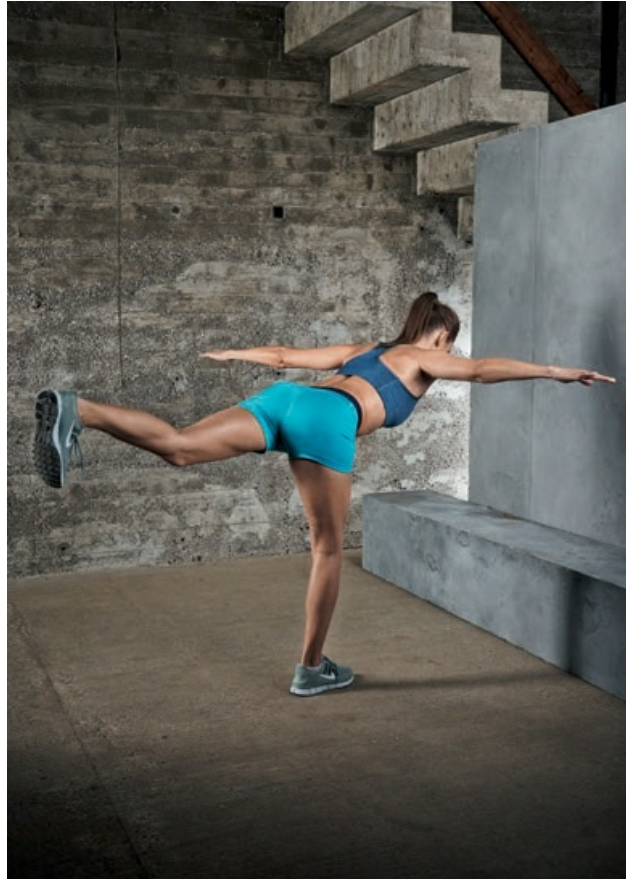
**G|U**

Prof. Dr. Ingo Friböse

# BEIN-CURLS

## Kräftigung der Oberschenkelrückseite

- Gehen Sie in den Einbeinstand.



- Der Oberkörper wird leicht nach vorne geneigt. Strecken Sie nun das freie Bein, so weit es geht, nach hinten und halten Sie es in dieser Position. Für ein besseres Gleichgewicht können Sie die Arme zur Seite ausstrecken oder sich zunächst an einer Wand festhalten.



- Nun beugen und strecken Sie das freie Bein nur im Kniegelenk.

## WISSEN

### WAS PASSIERT BEI ZU VIEL EIWEISS?

Die meisten Menschen in unserer Region nehmen Tag für Tag recht viel Eiweiß auf. Wenn Sie zusätzlich noch Shakes & Co. verzehren, verändern Sie Ihren Stoffwechsel hin zu einem Eiweißstoffwechsel. Davon nehmen Sie zu, denn das Protein wird in Speicherfett umgewandelt. Außerdem kann zu viel Eiweiß die Nieren überlasten. Eiweißessen ohne Training bringt übrigens überhaupt nichts - außer zusätzliche Fettpolster! Unser Körper braucht immer den Trainingsreiz, um mehr Eiweiß in den Muskeln einzulagern.



## KISTEN- ODER TREPPENSPRUNG

### Kräftigung der gesamten Beinmuskulatur

- Nutzen Sie eine große Treppenstufe, stabile Kiste oder einen Bordstein für Sprünge auf einem Bein oder mit beiden Beinen.
- Stellen Sie sich vor die Erhöhung. Springen Sie erst mit einem Bein, dann mit dem anderen und später mit beiden - das ist anstrengender - auf die Erhöhung und ohne Pause rückwärts wieder herunter.
- Landen Sie möglichst weich. Steigern Sie mit der Zeit das Tempo.



## SEITLICHER AUSFALLSCHRITT

**Kräftigung der Adduktoren, der Gesäßmuskulatur und der Oberschenkelvorderseite**

- Sie stehen mit den Beinen hüftbreit auseinander und stützen die Hände an den Hüften ab. Machen Sie einen großen Ausfallschritt zur Seite.
- Beugen Sie das Bein, das den Schritt ausführt, im Knie; das andere Bein bleibt durchgestreckt. Achten Sie dabei darauf, dass sich Ihr Kniegelenk gegen Ende dieser Bewegungsphase hinter oder auf gleicher Höhe mit der Fußspitze befindet und dass das Knie in die gleiche Richtung weist wie die Fußspitze.
- Drücken Sie sich über die Ferse des gebeugten Beines wieder in die Ausgangsposition zurück.



## ZWEI-BEIN-HEBER

**Kräftigung der Bein- und Gesäßmuskulatur, zusätzlich Kräftigung im unteren Rücken**

- In Bauchlage legen Sie Ihren Kopf mit der Stirn auf Ihren verschränkten Händen ab.
- Winkeln Sie Ihre Beine an, sodass sich Ihre Fersen über Ihren Knien befinden.
- Heben Sie die Oberschenkel nun leicht vom Boden ab. Halten Sie die Spannung einen Moment und lassen Sie die Beine wieder in Richtung Boden sinken, ohne ihn mit den Knien zu berühren.
- Danach die Beine wieder anheben.

## WISSEN

### WELCHES EIWEISS IST GUT FÜR MICH?

Whey-Protein ist optimal nach dem Training, weil es eine hohe biologische Wertigkeit besitzt und für den Muskelaufbau bedeutsame Aminosäuren bereithält. Casein dagegen ist günstig bei Diäten. Dieses Protein wird langsam abgebaut und sollte daher abends nach dem Training als »letzte Mahlzeit« genommen werden.

Soja-Eiweiß enthält meist relativ viel Fett und ist daher nur bedingt im