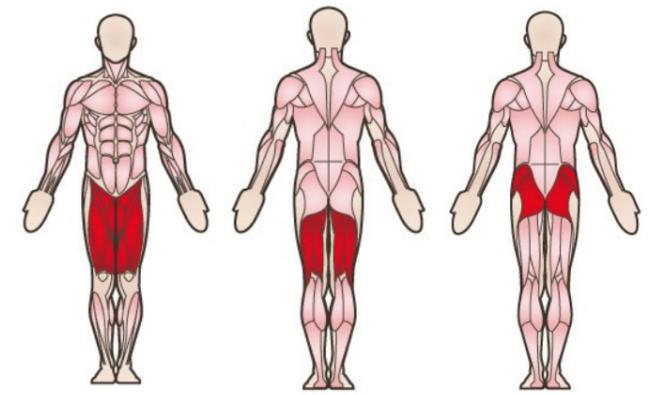


# Extension und Flexion der Beine im Sitz – Leg Press



**Unterkörper:  
Oberschenkelmuskulatur, Gesässmuskulatur**

In einer langsamen und kontrollierten Bewegung das Gewicht vom Körper wegpressen und anschliessend wieder zurückführen.

*Variante:* Die Übung lässt sich auch mit einem Bein durchführen (ergo verdoppelt sich die Trainingszeit). Durch eine veränderte Position der Füße, wird die Zielmuskulatur verändert. Je höher die Füße sind, desto mehr wird die Gesässmuskulatur trainiert. Wird der Stand verbreitert und die Füße zeigen nach aussen, wird die Oberschenkelinnenseite mehr trainiert.

## Startposition



- Füße liegen mit der ganzen Sohle hüftbreit auf.
- Der Kniewinkel beträgt mindestens 90 Grad.
- Rücken liegt flach im Sitz auf (kein Hohlkreuz).

## Endposition



- Knie nicht ganz durchstrecken.
- Unterer Rücken bleibt fest im Sitz.
- Fussgelenk, Kniegelenk und Hüfte sind in einer Linie.

**Material:** Beinpresse