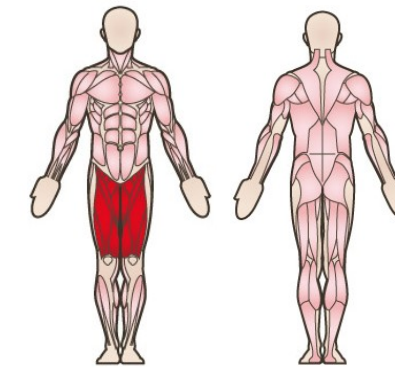


Extension und Flexion der Beine im Sitz – Leg Extension

**Unterkörper:
Oberschenkelmuskulatur vorne**



In sitzender Position die Unterschenkel in einer kontrollierten Bewegung und ohne Schwung hochdrücken und in die Ausgangsposition zurückführen.

Variante: Übung für beide Beine separat durchführen (ergo verdoppelt sich die Trainingszeit), um einer allfälligen muskulären Dysbalance entgegenzuwirken.

Startposition



- Sitzend, Knie in rechtwinkliger Position, Polster auf dem Fussgelenk.
- Gesäss und Rücken ganz im Sitz.

Endposition



- Unterschenkel hochdrücken bis sie parallel zum Boden und die Beine gestreckt sind.
- Rücken und Gesäss bleiben fest im Sitz.

Material: Beinstrecker