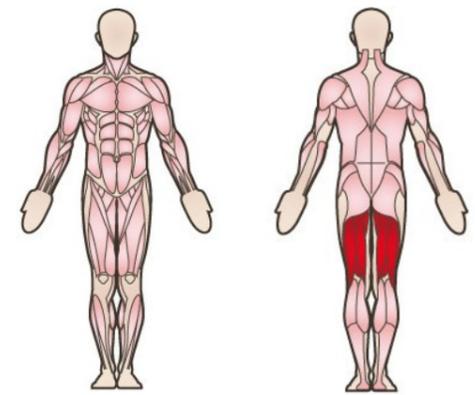


Extension und Flexion der Beine im Sitz – Leg Curl



**Unterkörper:
Oberschenkelmuskulatur hinten**

Sitzen, die Unterschenkel in einer kontrollierten Bewegung ohne Schwung zum Gesäss und wieder zurück in die Ausgangsposition führen.

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

Startposition



- Sitzend, Beine gestreckt.
- Die Knie sind auf Höhe der Drehachse des Geräts.
- Das Fusspolster befindet sich auf Höhe Fussgelenk.

Endposition



- Knie angewinkelt, Ferse zum Gesäss führen.
- Der Rücken und die Hüfte bleiben auf dem Polster, der Rücken bewegt sich nicht.

Material: Beinbeuger