



Gezieltes, effizientes und sicheres Aufbau-, Erhaltungs-, sowie Rehabilitations-training, mit speziell geeigneten Kraft- und Beweglichkeitsgeräten.

Folgend zwei der wichtigsten Geräteübungen für das Knie, bei schwachen Kreuz- und Seitenbändern, sowie bei leichter Kniearthrose.

Max		Muster	
Krafttrainingsübungen bei Silver Gym			
Gerät Nr.	23	Leg Extension	
Körperbereich:	Lower Body		
Muskelgruppe:	Quadrizeps isoliert		
			
Einstellungen am Gerät			
Lehne:		Gegengew.	
Beinlänge:			
Anfangsw.:		Endwinkel:	
Übungsausführung:			
Bewegungsgeschw.:	Langsam		
Anzahl Wiederholungen:	10-12		
Anzahl Sätze:	2		
Pause zwischen den Sätzen:	1 Min.		

**Übungsnutzen:** Isolierte und hocheffiziente Entwicklungsmöglichkeit des Quadrizeps über einen grossen Bewegungsbereich, selbst bei schwachen Kreuz- und Seitenbändern, sowie bei leichter Kniearthrose

Das Gerät ermöglicht ein Beinstrecken bis zur vollen Ausstreckung, was zu empfehlen ist, um nicht eine verkürzte Oberschenkelmuskulatur zu erzeugen. Mit dem Gegengewicht oben, kann auch bei schwachen Bändern, aber auch kurz nach medizinischen Eingriffen rehabilitativ bis zur vollen Ausstreckung begonnen werden zu trainieren.

Max		Muster	
Krafttrainingsübungen bei Silver Gym			
Gerät Nr.	22	Leg Curl	
Körperbereich:	Lower Body		
Muskelgruppe:	Beinbizeps isoliert		
			
Einstellungen am Gerät			
Sitz:		Lehne:	
Beinlänge:			
Anfangsw.:		Endw.:	
Übungsausführung:			
Bewegungsgeschw.:	Langsam		
Anzahl Wiederholungen:	10-12		
Anzahl Sätze:	2		
Pause zwischen den Sätzen:	1 Min.		

**Übungsnutzen:** Isolierte und hocheffiziente Entwicklungsmöglichkeit des Beinbizeps über einen grossen Bewegungsbereich, selbst bei schwachen Kreuz- und Seitenbändern, sowie bei leichter Kniearthrose

Ein leistungsfähige Beinbizeps-Muskulatur ist wichtig, damit bei Belastung die Knieposition im Zentrum gehalten werden kann. Das Gerät ermöglicht ein Beinbeugen gegen eine Rolle, was ein Überlasten der Bänder und der Gelenkstruktur verhindert.

Weitere attraktive Geräte für Beine und Gesäss bei Silver Gym, siehe unter:

<https://www.silvergym.ch/?Krafttraining/Beine-Gesaess>

