

Kräftigen – Oberschenkel: Bein-Zange

Zu zweit wird in dieser Übung die Oberschenkelmuskulatur liegend oder sitzend gestärkt und trainiert.

Zu zweit. A und B liegen einander gegenüber mit leicht an gewickelten und überkreuzten Beinen, die Waden berühren sich. Die Arme werden so eingesetzt, dass der Rücken gerade gehalten werden kann.

Rumpfspannung halten (diese Übung stärkt auch die Bauchmuskeln)

Es ergeben sich verschiedene Variationen, anschliessend Rollen tauschen.

- A presst die Beine von B zusammen, B gibt Widerstand
- B drückt die Beine von A auseinander, A gibt den Widerstand



Variationen

einfacher

- A und B sitzen einander gegenüber mit angewinkelten und überkreuzten Beinen, die Waden berühren sich. Gleiche Variationen wie bei Basisübung einsetzen.

schwieriger

- A und B sitzen einander gegenüber mit angewinkelten und überkreuzten Beinen im Schwebesitz, die Waden berühren sich. Gleiche Variationen wie bei Basisübung einsetzen. Werden die Arme vom Boden gelöst, wird die Übung noch anspruchsvoller.

Bemerkungen

- Hohlkreuz vermeiden.
- Bei dieser Übung sollte keine Bewegung sichtbar sein.
- Ausgeglichene Gruppen bilden, damit die Kräftigung mit der richtigen Dosierung

eingesetzt werden kann.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO