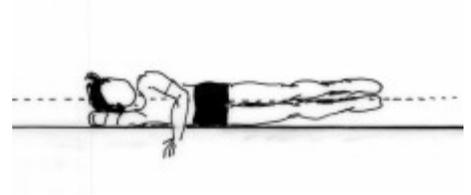


# Kräftigen – Oberschenkel: Beinheber

Die gesamte Oberschenkelmuskulatur wird durch Heben und Senken der Beine gestärkt.

In Seitenlage mit gestreckten Beinen: anspannen der Beine, gleichzeitig anheben und bis knapp über den Boden senken. Der Körper bleibt in einer Linie (keine «Bananenhaltung»!) und verschiebt sich nicht zur Seite. Stabilisation des Körpers erfolgt durch leichte Rumpfspannung.



## Variationen

### einfacher

- Nur das obere Bein langsam anheben und bis knapp über das untere Bein senken; das untere Bein ist leicht vom Boden abgehoben und bleibt in dieser Position.

### schwieriger

- Das untere Bein langsam anheben und bis knapp über den Boden senken; das obere Bein ist auf Hüfthöhe und bleibt in dieser Position.

## Bemerkungen

- Der Kopf liegt auf dem unteren angewinkelten oder gestreckten Arm
- Die stützende Hand kann auf dem Boden abgelegt werden oder dem Körper entlang ausgestreckt werden (schwieriger)

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**