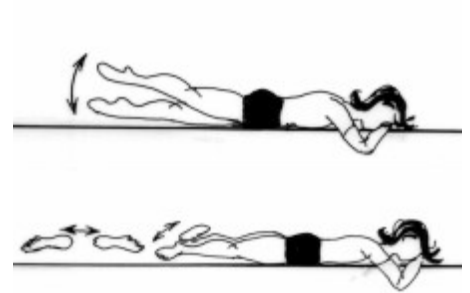


Kräftigen – Oberschenkel hinten / Gesäss: Kraulbeinschlag

Diese Kraftübung für die hintere Oberschenkelmuskulatur und Gesäss wird liegend am Boden durchgeführt.

In Bauchlage, Hände unter der Stirne, die Beine hüftbreit und leicht/wenig vom Boden abgehoben. Kraulbeinschlag durch schnelle Auf- und Abbewegungen der gestreckten Beine (Füsse «point»).



Variationen

einfacher

- In Bauchlage, die Hände unter der Stirne, die Beine hüftbreit auf dem Boden. Abwechslungsweise ein Bein gestreckt und langsam anheben und wieder auf den Boden senken (Füsse «point»).

schwieriger

- In Bauchlage, die Hände unter der Stirne, die Beine nach aussen gedreht («Charlie Chaplin-Stil») und vom Boden abgehoben: Die Fersen schnell an einander tippen (Füsse «point»).

Bemerkungen

- Die Arme können auch entlang des Körpers ausgestreckt werden.
- Die Stirne bleibt immer auf dem Boden oder auf den Händen.
- Höhere Beine ≠ besseres Training.
- Kein Bodenkontakt während der Übungsausführung, eine aktive Spannung der Bauchmuskeln ist wichtig (Rumpfstabilität halten).
- Es bewegen nur die Beine, der Rest des Körpers bleibt stabil. Trotzdem wird der Rücken mittrainiert.

Quelle: Seline Vils-Harnischberg, Andrea Bürger



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO