

Krafttraining im Berufsfachschulsport – Unterkörper: Hüftstrecken – Fersen auf der Bank

Primär trainierte Muskelgruppen in dieser Übung: Beinbeuger und Gesäss, sekundär die Rumpfmuskulatur.



1. Die Fersen etwa hüftbreit auf der Bank positionieren und mit dem Rücken auf den Boden liegen. Die Knie sind dabei leicht gebeugt.
2. Nun die Fersen nach unten in die Bank drücken, die Hüfte dadurch nach oben drücken und dabei ausatmen.
3. Anschliessend die Hüfte wieder langsam nach unten senken und dabei einatmen.

einfacher

- Die Übung an einer niedrigeren Erhöhung ausführen.

schwieriger

- Die Spannung am obersten Punkt etwas länger halten oder die Übung einbeinig ausführen.

Bemerkungen

- Die Fersen an dem vorderen Rand der Bank positionieren.
- Bewusst nur mit dem Gesäss und dem Beinbeuger arbeiten und nicht mit dem unteren Rücken hochdrücken.

Quelle: Urs Böller, Fachvorstand und Sportlehrperson an der Allgemeinen Gewerbeschule Basel;
Joshua Strub, Personal Fitness Trainer in Basel (Bereiche Fitness und Ernährung)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO