

Kraft: Vordere Oberschenkelmuskulatur

Die Oberschenkelmuskulatur ist stark durchblutet und wenn sie gut trainiert ist, können Schritte und Sprünge einfach abgefedert werden. Dies hilft die Knie zu entlasten. Mit Kniebeugen lässt sich der Oberschenkel trainieren.



Stand vor einem Bänkli oder vor einem zweiteiligen Kasten; Vorspannung der Rumpfmuskulatur.



Knie beugen, beinahe auf Kasten oder Bänkli sitzen und wieder aufstehen.

Variation: Auf einer instabilen Unterlage ausführen.

Material: Stuhl, Bank, Schwedenkastenelemente, Matten, instabile Unterlage

[Postenblatt Vordere Oberschenkelmuskulatur](#) (mit schwierigen Varianten)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO