

Krafttraining zu zweit – Beine: Partner heben

Während des Sitzens soll der Trainierende seinen Partner mit den Beinen hochheben: Diese Übung peilt die Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur an.



Kniestrecken aus der Sitzposition auf einem Schwedenkasten. Je weniger sich der Partner auf dem Boden abstützt, desto anstrengender die Ausführung.

Material: Schwedenkasten

Quelle: «mobile» 4/2006, S. 22-23, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO